EDIÇÃO 393-A • SETEMBRO/2018
ISBN 978-85-69522-73-7
R$ 17,00

DOSSIÊ

SUPER INTERESSANTE

Burpee, Kettlebell, Ring Muscle: tudo sobre os exercícios.

A polêmica em torno das contusões, que afetam até 75% dos praticantes.

Nosso repórter fez dois meses de aulas - e conta toda a história.

Como o CrossFit se transformou num negócio de US$ 4 bilhões.

A CIÊNCIA DO

CROSSFIT

Abril

A CIÊNCIA DO CROSSFIT

VOU CONTAR UM SEGREDO. Eu andava me divertindo com algumas brincadeiras que tinham como alvo principal o CrossFit. Quem sabe não foi exatamente por isso, junto da curiosidade por novas histórias e da paixão por uma vida ativa, que eu tenha atraído esta dura missão: decifrar o CrossFit, na teoria e na própria pele. Já imaginava um desafio gigante, mas preciso confessar algo logo de cara. Achei que ia sofrer menos. Essa foi minha primeira pista importante para investigar mais a fundo.

Pois é, você pode torcer o nariz, virar as costas ou até fechar os olhos para esse fenômeno. Mas a chance de o CrossFit já estar perto da sua casa hoje é enorme. Seja no Brasil, vice-líder mundial em número de espaços e adeptos, seja em mais de cem países mundo afora, é inegável o seu impacto no mercado fitness e nas discussões sobre preparação física e negócios. Talvez esse apelo de treinos intensos e rigorosos não seja tão universal assim, como o criador do método e vários de seus discípulos defendem. Mas a reflexão que a novidade tem gerado é muito bem-vinda.

Cada dia que passa, nossas medições de saúde têm ganhado, enfim, uma visão mais holística. A condição física caminha lado a lado com questões igualmente importantes, como boa alimentação, qualidade de sono e aspectos mentais e emocionais. Nesse cenário, nosso verdadeiro desafio foi muito além das incontáveis horas de conversas e treinamentos até a exaustão. Buscamos entender por que o CrossFit surgiu, o que ele virou e qual rumo deve seguir. E mais: onde você se encaixa (ou não) nesse caminho. Foi uma jornada extenuante, mas valeu cada gota de suor. E aí, vai encarar?

Bruno Romano
Editor

POR DENTRO DA TRIBO

p.8

O império improvável

Do fundo de um galpão nos EUA para mais de 100 países em menos de 20 anos: conheça o fenômeno do CrossFit.

p.14

A Olimpíada do CrossFit

Nos CrossFit Games, a elite dos esporte duela entre si. Veja como foi a edição 2018 do evento, com 653 atletas de 32 países.

p.20

Por trás dos tabus

O que é mito, fato ou polêmica no universo crossfitter.

MERGU-LHANDO DE CABEÇA

p.26

Este é seu corpo em ação

Sinais emitidos por nós mesmos durante a prática de exercícios ou em períodos de descanso trazem segredos sobre a nossa evolução física e mental.

p.32

Abrindo a caixa

Entender os principais exercícios, equipamentos e as sequências de movimentos dentro de um box de CrossFit ajuda a decifrar melhor a prática.

p.38

Mas, e aí? Machuca mesmo?

Vamos deixar de fora o fanatismo, dos dois lados, e focar no que interessa quando o assunto é lesões: o que a ciência e a prática mostram.

p.42

Hora de abastecer

Como escolher seus combustíveis para render o máximo nos treinos.

p.44

Eu, crossfiteiro

Durante dois meses, nosso repórter treinou em um box e sobreviveu para contar a história.

MUITO ALÉM DO SUOR

p.52

Revolução, negócio ou culto?

Nós demos voz a grandes nomes do mercado e atletas de elite para desvendar o real poder e potencial da modalidade que virou febre no Brasil.

p.58

Guia prático para começar

Nesta mistura entre curiosidade, entusiasmo e certa desconfiança que o CrossFit no Brasil tem gerado, o que os iniciantes precisam saber?

p.62

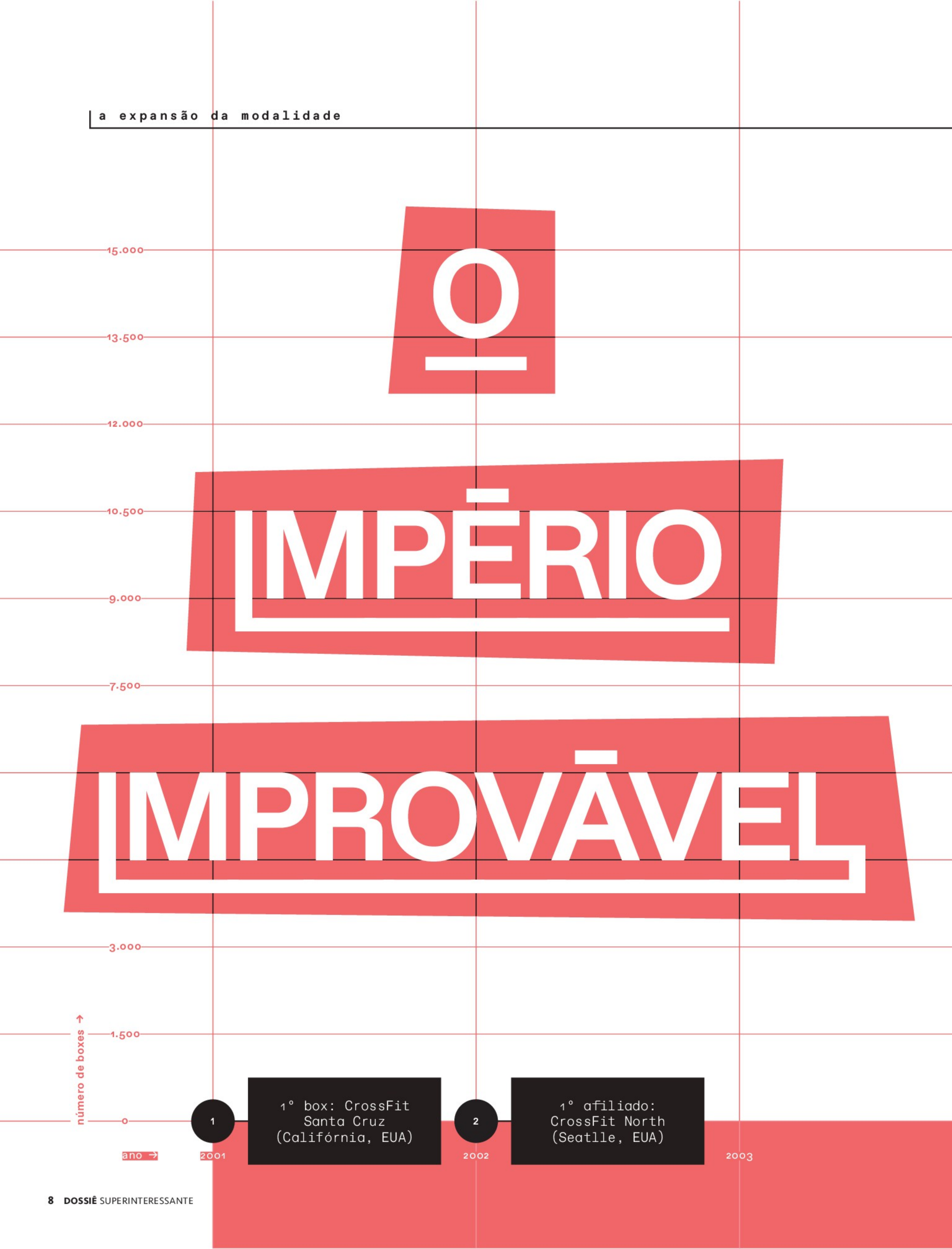
Doze curiosidades

Brigas, polêmicas, trapalhadas e números curiosos para satisfazer sua sede por conhecimento.

POR DENTRO DA TRIBO

Por que se fala tanto em CrossFit? É um esporte? Será que eu aguento? Qual é o grande barato? Aliás, de onde vem toda essa história? No embalo da onda que cresce rapidamente pelo mundo, muitas dúvidas ainda se espalham na cabeça de curiosos, praticantes e críticos. A seguir, entenda melhor as raízes, os detalhes e até a "Olimpíada" do método, os CrossFit Games.

a expansão da modalidade



De um galpão nos EUA para mais de 100 países, a modalidade gera US$ 4 bilhões por ano. Nesse universo, nada segue os padrões: do criador à criatura, o CrossFit se expande escrevendo as próprias regras.

4

2004 — 1º afiliado fora dos EUA: CrossFit Vancouver (Canadá)

2005

2006 — 1º box na América Latina: CrossFit Santiago (Chile)

GREG GLASSMAN adora comparar o CrossFit com um bote salva-vidas. É assim que o inventor desse método de treinamento (e agora também empresa multimilionária) define sua criação, quase duas décadas depois do começo na Califórnia. Os náufragos desSa história, seguindo a analogia de Greg, somos todos nós, que deveríamos prestar mais atenção na forma como nos cuidamos.

A salvação via CrossFit inclui treinos de tirar o fôlego. O suor é derramado nos mais de 14 mil espaços, ou boxes, espalhados pelo mundo – também é possível seguir gratuitamente novos desafios diários postados no site oficial da companhia. Enquanto milhares de seguidores cumpriam fielmente séries de exercícios exigentes no último dia 24 de maio, Greg palestrava calmamente no Rio de Janeiro, explicando a tal ideia do bote para afiliados CrossFit e profissionais de saúde.

"Nós detemos o monopólio das pessoas mais bem condicionadas da Terra", começa Greg, atraindo a atenção geral. Greg acredita mesmo nisso. Aos 62 anos, fala com seu boné virado para trás sobre o cabelo grisalho bagunçado, vestindo jeans e camisa xadrez de flanela. Sua figura não remete a um guru fitness. Mas seu estilo ousado e falastrão, junto a um ímpeto avassalador, sustenta os alicerces da maior organização desse mercado. Ao vê-lo frente a frente, muitos se impressionam. Na sequência, normalmente agradecem por ele ter mudado suas vidas. E finalizam com uma selfie.

Dono de 100 % da CrossFit Incorporation, Greg está no comando. Sua marca registrada nos EUA gerencia as diretrizes do método de treinamento, os eventos oficiais, como o CrossFit Games, os cursos de formação de treinadores e os direitos de uso de nome de uma crescente rede de afiliadas. Se a indústria da modalidade, segundo estimativa de 2015 da Forbes, gera US$ 4 bilhões ao ano, só a CrossFit Inc abocanha US$ 42 milhões .

Ainda que conte com uma equipe de confiança, a alta cúpula da entidade, o californiano não responde a nenhum conselho de diretores ou algo do tipo. Greg também jura que nunca fez um plano de negócios na sua vida. Mesmo assim, os números não param de crescer. Nas últimas medições divulgadas pela companhia, no fim de 2017, a quantidade de praticantes é estimada em 4 milhões. Um fenômeno mundial.

Após sofrer paralisia infantil (pólio), Greg se tornou um dedicado competidor de ginástica artística na juventude. Ainda que tenha contraído o vírus da poliomielite aos 10 meses de idade, a condição só veio à tona após um ano. Interessado por atividades físicas alguns anos depois, e sem chance de competir em alto nível em modalidades que o atraíam, como corrida e natação, ele enxergou na ginástica, especialmente no aparelho das argolas, um novo horizonte para desenvolver suas aptidões físicas.

Greg seguiu o caminho dos esportes e se tornou personal trainer em Santa Cruz, litoral da Califórnia. Durante a década de 1990, depois de ser expulso de mais de um punhado de academias que não aprovavam seus treinos pouco ortodoxos, aceitou um

"Nós detemos o monopólio das pessoas mais bem condicionadas da Terra", proclama Greg Glassman, o inventor do CrossFit.

convite para preparar alguns oficiais, especialmente policiais e bombeiros. Decidiu montar um espaço próprio em um centro chamado Spa Fitness, e começou a colocar em prática a sua alquimia. Eram as raízes do que se tornaria o CrossFit, método que combina movimentos funcionais, alta intensidade e variação constante. Em 2001, Greg abriu as portas do box inaugural, o CrossFit Santa Cruz. No número 2851 da rua Research Park Drive, os primeiros discípulos começavam a se juntar.

"Estávamos ali porque acreditávamos na ideia de criar um movimento que mudaria o mundo", diz o canadense Craig "Patty" Patterson, um dos primeiros frequentadores. "Naquela época, o CrossFit podia ser copiado e se falava muito em se tornar uma organização sem fins lucrativos", afirma Patty, que fundou em 2004 o pioneiro box fora dos EUA, o CrossFit Vancouver, no Canadá – primeiro indício palpável da expansão do movimento.

Sem freios

Na contramão de grande parte dos primeiros crossfiteiros, muitos ainda na ativa, Patty se desvinculou do movimento: "Eu não me arrependo, mas fico envergonhado com o quão ingênuos todos nós éramos". Suas críticas caem sobre o sistema que massificou a prática. Para se tornar apto a abrir um box com nome oficial CrossFit, por exemplo, basta passar no teste de um seminário presencial de dois dias oferecido pela entidade. A partir daí, há liberdade total para definir quanto cobrar dos clientes, ensinar movimentos complexos de agachamentos, levantamento de peso e ginástica (entre outros) e determinar as sequências de treinos.

Os cursos introdutórios, chamados Level I (ou Nível 1), custam US$ 1 mil (cerca de R$ 3.900). E cada afiliada desembolsa uma taxa anual de US$ 3 mil (R$ 11.700) à CrossFit Inc. – locais mais antigos mantêm seus preços originais, girando em torno de US$ 500 (quase R$ 2.000). A matriz norte-americana, por outro lado, não tem participação nos lucros de cada espaço.

Em uma entrevista ao programa *60 Minutes* da rede norte-americana CBS, em 2015, o fundador explicou suas escolhas: "Eu não estou preocupado em aumentar os negócios. Estou fazendo as coisas certas, para as pessoas certas, pelas razões certas". Ele diz que combater a obesidade e as doenças crônicas é seu alvo principal. Nos EUA, 93,3 milhões de adultos (ou 39,8 % da população) se apresentam obesos, segundo dados do Centro Nacional de Estatísticas de Saúde (NCHS).

Sem diploma universitário, Greg é crítico à formação acadêmica nas áreas de preparação física. Tudo o que era feito antes do CrossFit, diz ele, tem algo falho. Mas aprendeu desde cedo a ter embasamento para defender seus ideais. Na casa dos Glassman, em um subúrbio de Los Angeles, a precisão falava alto. Seu pai, Jeff Glassman, era um cientista espacial, amante de matemática e métodos científicos. Atualmente, ele ocupa o cargo de cientista-chefe da CrossFit Inc. Para argumentar qualquer coisa com o coroa nos velhos tempos

era preciso saber o que estava falando. E ainda provar com dados.

Isso ajuda a explicar outra aposta de Greg nos dias atuais: o *CrossFit Journal*. Espécie de livro sagrado da companhia, ele traz artigos online e discussões sobre o método e seus desdobramentos. Se você começar a leitura agora, há provavelmente mais conteúdo do que será capaz de absorver em uma vida.

Febre mundial

Quando Pavel Saenz foi aos EUA em 2003 para gravar um documentário sobre artes marciais, acabou encontrando um dos poucos boxes da época, instalado em Portland. Praticante de jiu-jitsu, ele ficou curioso com o que acontecia dentro daquele galpão e decidiu experimentar. Foi fisgado pelo CrossFit. Morador de Santiago, no Chile, Pavel manteve contato com os americanos. Em 2005, foi capacitado a distância para se tornar treinador. Um ano depois, em 2006, Pavel fundou a CrossFit Santiago, primeiro box da América Latina, que hoje abriga cerca de 400 alunos.

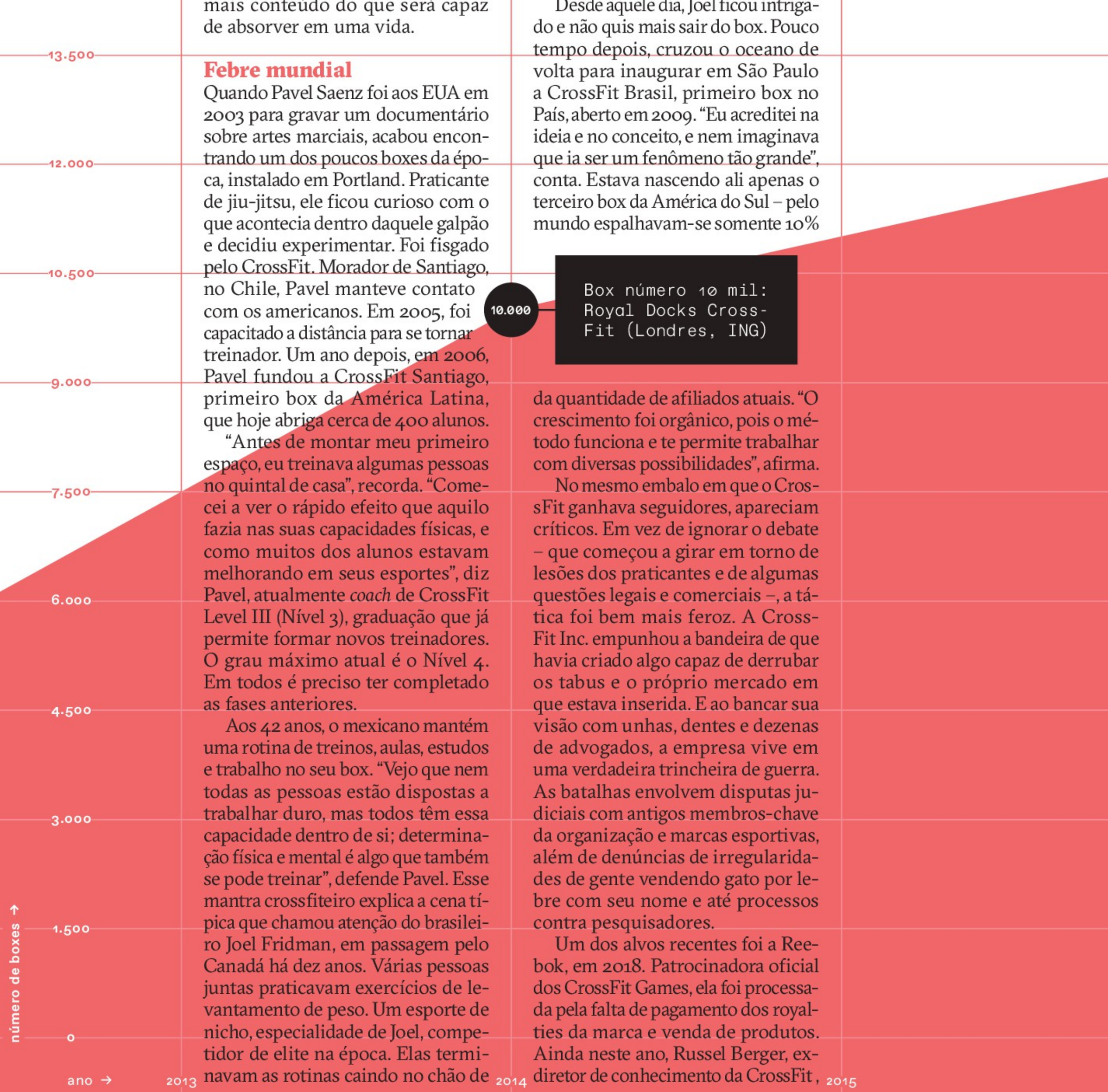
"Antes de montar meu primeiro espaço, eu treinava algumas pessoas no quintal de casa", recorda. "Comecei a ver o rápido efeito que aquilo fazia nas suas capacidades físicas, e como muitos dos alunos estavam melhorando em seus esportes", diz Pavel, atualmente *coach* de CrossFit Level III (Nível 3), graduação que já permite formar novos treinadores. O grau máximo atual é o Nível 4. Em todos é preciso ter completado as fases anteriores.

Aos 42 anos, o mexicano mantém uma rotina de treinos, aulas, estudos e trabalho no seu box. "Vejo que nem todas as pessoas estão dispostas a trabalhar duro, mas todos têm essa capacidade dentro de si; determinação física e mental é algo que também se pode treinar", defende Pavel. Esse mantra crossfiteiro explica a cena típica que chamou atenção do brasileiro Joel Fridman, em passagem pelo Canadá há dez anos. Várias pessoas juntas praticavam exercícios de levantamento de peso. Um esporte de nicho, especialidade de Joel, competidor de elite na época. Elas terminavam as rotinas caindo no chão de tanto esforço. Mas, de alguma maneira, estavam adorando aquilo. "Decidi me aproximar do treinador, expliquei a ele que eu era do ramo e que talvez pudesse ajudá-lo", lembra Joel. "Ainda bem que o cara me colocou no meu lugar (risos): 'amigo, você vai treinar primeiro, depois a gente conversa'", diverte-se hoje.

Desde aquele dia, Joel ficou intrigado e não quis mais sair do box. Pouco tempo depois, cruzou o oceano de volta para inaugurar em São Paulo a CrossFit Brasil, primeiro box no País, aberto em 2009. "Eu acreditei na ideia e no conceito, e nem imaginava que ia ser um fenômeno tão grande", conta. Estava nascendo ali apenas o terceiro box da América do Sul – pelo mundo espalhavam-se somente 10% da quantidade de afiliados atuais. "O crescimento foi orgânico, pois o método funciona e te permite trabalhar com diversas possibilidades", afirma.

No mesmo embalo em que o CrossFit ganhava seguidores, apareciam críticos. Em vez de ignorar o debate – que começou a girar em torno de lesões dos praticantes e de algumas questões legais e comerciais –, a tática foi bem mais feroz. A CrossFit Inc. empunhou a bandeira de que havia criado algo capaz de derrubar os tabus e o próprio mercado em que estava inserida. E ao bancar sua visão com unhas, dentes e dezenas de advogados, a empresa vive em uma verdadeira trincheira de guerra. As batalhas envolvem disputas judiciais com antigos membros-chave da organização e marcas esportivas, além de denúncias de irregularidades de gente vendendo gato por lebre com seu nome e até processos contra pesquisadores.

Um dos alvos recentes foi a Reebok, em 2018. Patrocinadora oficial dos CrossFit Games, ela foi processada pela falta de pagamento dos royalties da marca e venda de produtos. Ainda neste ano, Russel Berger, ex-diretor de conhecimento da CrossFit ,



foi afastado em junho por um tweet em que se referia à comunidade LGBT com a palavra "pecado" e agradecia aos donos da afiliada CrossFit Infiltrate, em Indianápolis (EUA), por cancelar um treino em alusão ao evento LGBT Indy Pride. Em 2014, a CrossFit Inc já havia vencido um processo contra a NSCA, Associação Nacional de Força e Condicionamento dos EUA, pela publicação de um estudo que associava lesões ao CrossFit.

Greg fala abertamente sobre os conflitos – seu preferido é o embate contra a indústria de refrigerantes nos EUA – e ainda declara amor a seu time de advogados, que costuma vencer, diga-se, as disputas nos tribunais. No quartel-general da CrossFit nos Estados Unidos, há um banco de dados atualizado com tudo o que envolve a marca. Por ali, monitoram-se de perto publicações, posts e citações mundo afora. Em suma, aquele velho ditado "falem mal, mas falem de mim" não cola, nem mesmo costuma passar despercebido por essa turma.

Para quem vive o dia a dia dos boxes, discussões como essa muitas vezes passam longe. Em outras, interferem na dinâmica dos negócios. Para Pavel, é normal que críticas apareçam e, em muitos casos, a culpa é da falta de informação. "É só se lembrar do começo do UFC, quando muita gente não entendeu ou achou brutal demais. A própria comunidade das artes marciais demorou a aceitar e hoje o esporte se consolidou", reflete o atleta e empresário.

Talvez o grande desafio já não esteja na parte técnica: "Na América do Norte, pelo menos, a taxa de rotatividade de clientes e treinadores é altíssima, o que me parece inaceitável", diz Craig "Patty" Patterson. Nos últimos anos, o canadense transformou seu box. Ele mantém referência às origens no CrossFit, mas agora traz um novo conceito mais individualizado chamado MadLab. "O CrossFit transformou o cenário fitness: foi uma revolução à qual sempre serei grato", diz Patty. "Mas a evolução do movimento se tornou lenta demais, e não acho que tenha feito diferença no mundo", segue. Para o canadense, o que trava o processo é a formação em grande escala de treinadores, com baixa remuneração. Como a chave do equilíbrio, Patty defende a valorização dos profissionais e uma maior aproximação dos espaços com especialistas das áreas de saúde. Só depois, acredita, a mudança de verdade virá.

O Brasil é o segundo país no ranking mundial (atrás dos EUA) com mais de mil boxes.

14.500

O futuro do império

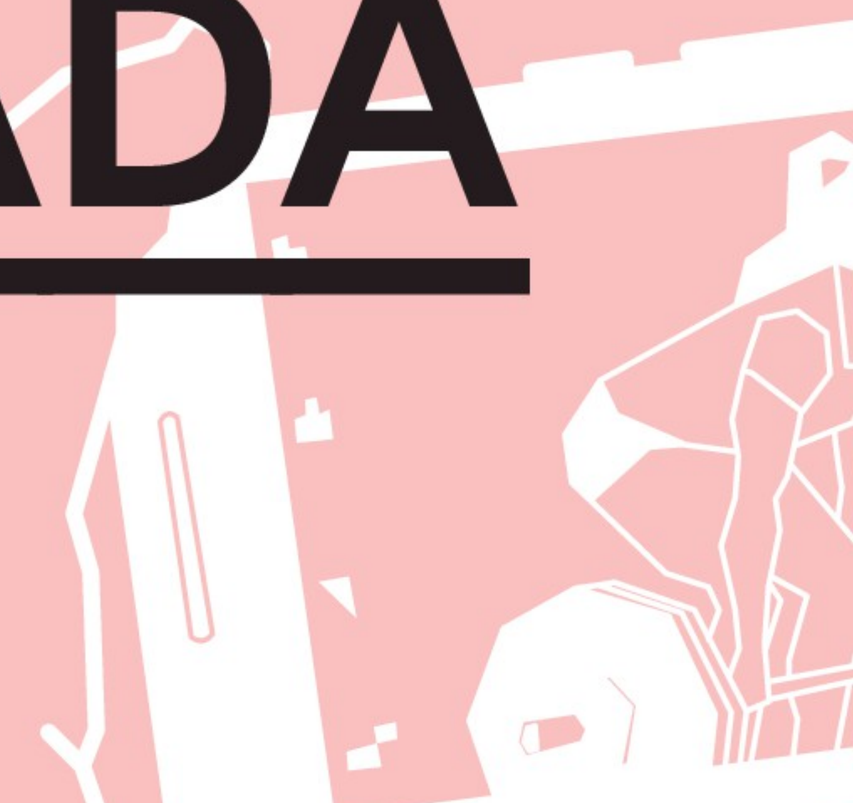
Entre opiniões diversas, há um único consenso: esse cenário vai passar por mais uma mudança importante, fruto do aumento da procura. O que vai acontecer exatamente, ainda está difícil de prever. Mas as apostas já estão sendo feitas. "As pessoas vão começar a escolher pela qualidade", arrisca Joel, que, assim como diversos treinadores, tem suas ressalvas com o sistema de capacitação, mas enxerga o método atuando de forma positiva em larga escala. "Nesse filtro, acredito que a tendência é ter espaços de tamanho médio, menos preocupados com quantidade e mais focados nos alunos", completa o brasileiro.

Para Pavel, o CrossFit "é uma onda que ainda não atingiu seu auge e que ninguém vai ser capaz de parar". Ele enxerga no horizonte um interesse mais voltado para a busca saudável da prática: de crianças a idosos, passando pelo que chama de "público urgente", ou seja, pessoas com doenças crônicas, obesos, fumantes, entre outros. Quando questionado sobre o futuro do CrossFit, Greg não demora a dizer que fará parte dele. Se alguém quiser comprar a marca, por exemplo, não há valor que o faça vendê-la. Além de bote salva-vidas, o fundador gosta de dizer que o CrossFit é "uma religião liderada por uma gangue de motoqueiros". A frase teve repercussão, e até lhe rendeu um convite para discursar na escola de negócios de Harvard (EUA). Pura ironia do destino, talvez. Em uma palestra recente por lá, sem nenhum tom irônico, ele concluiu dizendo: "Eu não sei como alguém pode competir contra mim". S

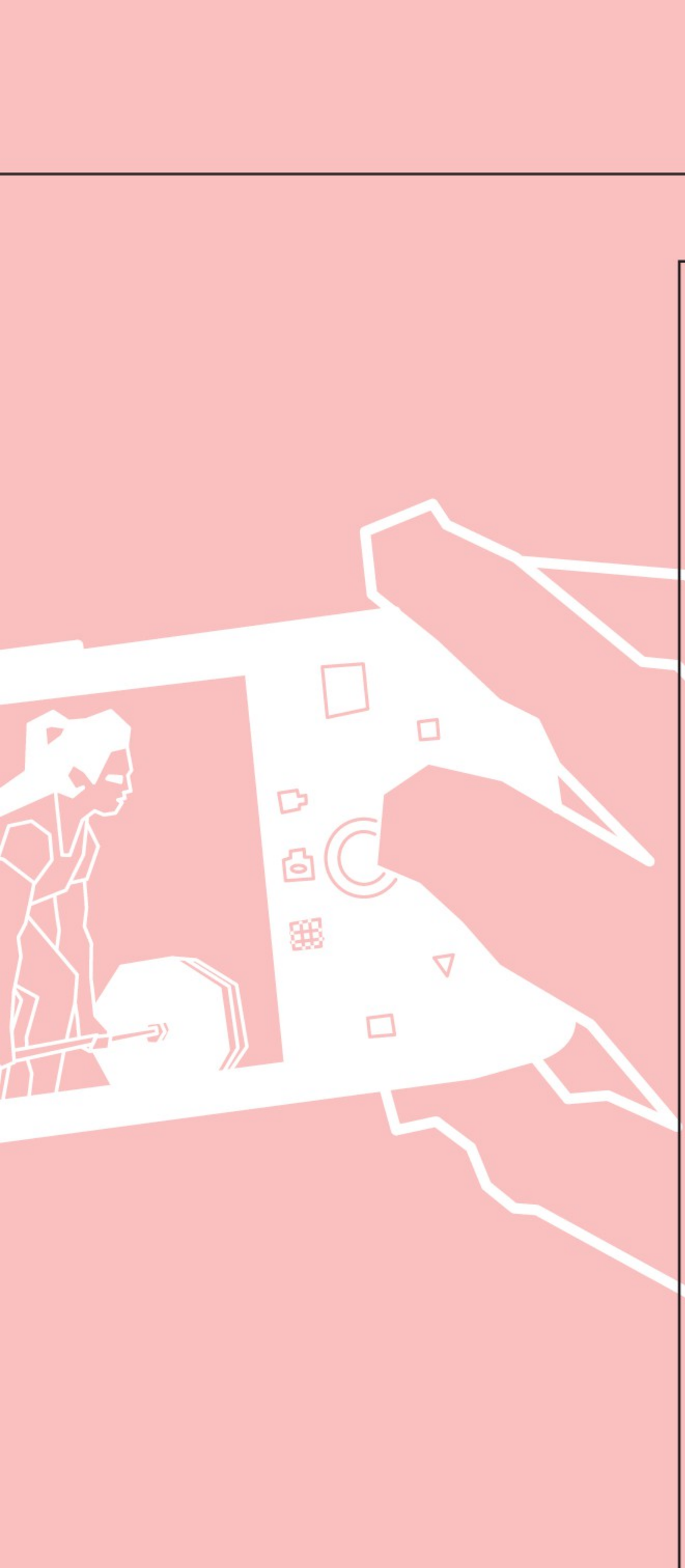
Segundo Greg Glassman, fundador do método, o CrossFit é "uma religião liderada por uma gangue de motoqueiros".

2016 2017 2018

A OLIMPÍADA DO CROSSFIT



→ NOS CROSSFIT GAMES, A ELITE DOS ATLETAS DUELA ENTRE SI NAS PROVAS MAIS EXIGENTES DA MODALIDADE E ARRISCA TUDO PELA GLÓRIA EM UM EVENTO BRUTAL. NA EDIÇÃO 2018, FORAM 653 ATLETAS DE 32 PAÍSES.



O PÚBLICO da Arena Carioca entra em estado de euforia. Todos estão de pé e contam juntos: 1, 2, 3, 4! A arquibancada explode em festa. Pessoas gritam, choram e se abraçam. Com seus celulares em mãos, compartilham um momento de êxtase coletivo. A tal contagem final acompanhava o último ato do carioca Pablo Chalfun, competidor dos Regionals da América Latina, etapa de acesso aos CrossFit Games, o ápice da modalidade, evento anual desde 2007. Realizado no fim de maio, no Rio de Janeiro, o evento testou os limites dos atletas em três dias de provas intensas. Assim que finalizou seu derradeiro *thruster* – combinação de movimentos de levantamento de peso –, Chalfun se tornou o primeiro brasileiro a se classificar para a categoria principal dos Games.

O clímax da conquista contrasta com o que se passava dentro da cabeça de Chalfun: "Os gritos de incentivo ajudam, mas também podem te derrubar se você não souber controlar a emoção e dominar os movimentos". Chalfun passou por um funil de concorrentes nessa estrada que permite passagem para apenas 40 homens de todo o mundo aos Games (veja mais no quadro da página 18).

Assim que pisou de volta na Valente CrossFit, box em Vila Isabel, zona norte do Rio, onde acumula as funções de empresário, treinador e atleta, o carioca celebrou com seus alunos no melhor estilo CrossFit: durante uma semana, cada um pôde repetir as séries de exercícios feitas durante os Regionals. "Todos conseguiram fazer, com as devidas adaptações", comemora Chalfun, que completou 26 anos em agosto, mês da edição de 2018 dos Games, em Madison (EUA).

Mesmo que só alguns praticantes escolham esse caminho competitivo (e um número ainda menor chegue ao topo), é para essa direção que muita gente olha quando busca inspiração.

A etapa inicial desse percurso é o chamado "Open", anterior aos Regionals – qualquer atleta de um box afiliado pode participar. Basta executar movimentos determinados pela organização dos Games e mandar um vídeo seguindo as regras oficiais (basicamente, sem corres e edições e em um ângulo que permita ver a execução total dos movimentos, com um cronômetro visível), trilhando assim os passos para a terra prometida. Em 2018, cerca de 430 mil crossfiteiros(as) pelo mundo realizaram pelo menos uma das seis fases de exercícios propostos (saiba mais na página 32). Lá no fim desse processo, obrigatório para todos, há mais de US$ 2 milhões em premiação total (cerca de R$ 7,7 mi). Só para os campeões de categoria principal, são US$ 300 mil (R$ 1,5 mi), →

Ilustrações Robles/Pingado

além do título de Fittest on Earth, algo como "mais bem condicionado (a)da Terra".

No começo era Woodstock

Quem compete nos Games só fica sabendo o que vai enfrentar às vésperas de entrar na arena. Em jornadas que duram até cinco dias, as provas são uma mistura desafiante de percursos de obstáculos, modalidades de esporte ao ar livre (como corrida e ciclismo), longas sequências e exercícios adotados no método CrossFit (veja mais na pág. 32). E quem define os exercícios é o norte-americano Dave Castro, ex-membro dos Navy SEALs, divisão de elite da Marinha dos EUA, e diretor-geral dos Games. O local onde vão acontecer os desafios é mantido em segredo, o que faz parte do show.

Um cenário bem diferente dos Games pioneiros, quando Castro reuniu, há 12 anos, algumas dezenas de convidados no rancho dos seus pais na Califórnia. Com a ideia de organizar um divertido Woodstock para amantes do universo fitness, membros da CrossFit Inc. e a família Castro receberam os participantes em uma propriedade rural em Aromas, localidade com menos de 3 mil habitantes. Quem aceitasse o convite e chegasse até lá estava dentro da lista de competidores.

"Enquanto nos matávamos nos exercitando embaixo de sol, rolava um enorme churrasco, tudo compartilhado entre competidores, familiares e amigos próximos", resume Chris Spealler, competidor dos Games

O árduo caminho para os games

1-OPEN

Duração
5 semanas entre fevereiro e março

Como funciona
A CrossFit lança desafios durante cinco quintas-feiras seguidas em seu site. Cada participante grava seu vídeo e, com aval de um juiz/coach, o envia pela Internet.

Quem se classifica
As melhores performances (o critério é menor tempo ou maior número de repetições e/ou carga) entram no ranking oficial online, o *leaderboard* , e avançam.

2-REGIONALS

Duração
3 dias de maio e junho

Como funciona
Os classificados no Open competem em nove regiões diferentes, em provas presenciais e variadas, somando pontos de acordo com seus desempenhos.

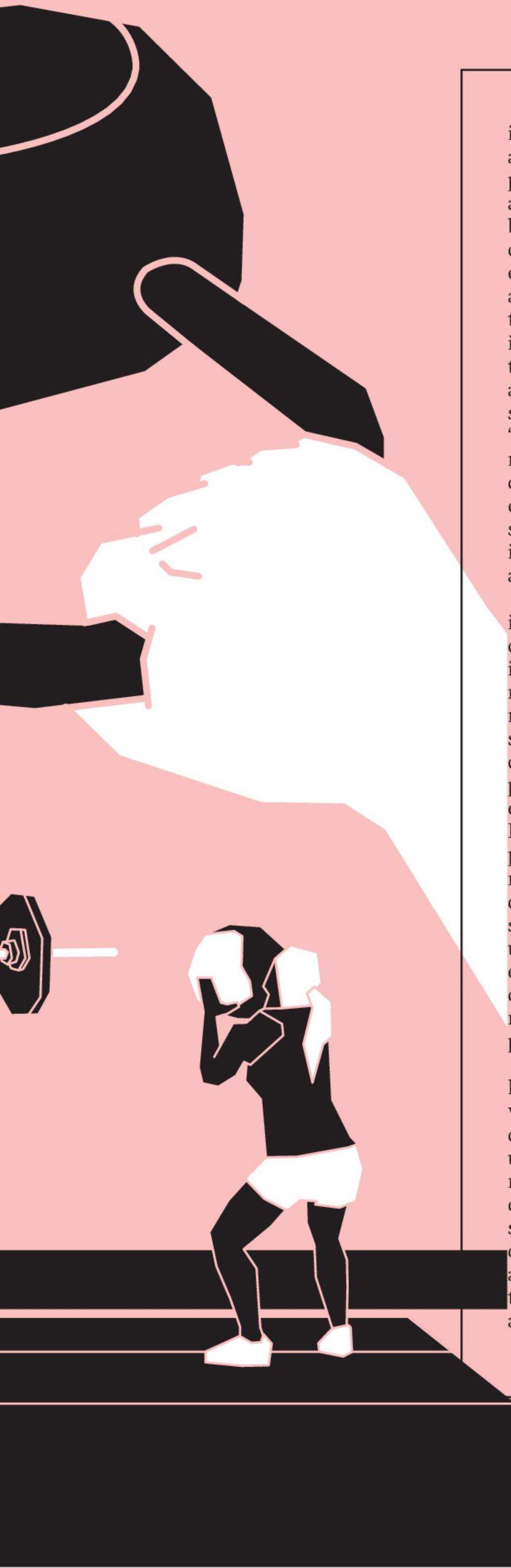
Quem avança para os Games
40 homens, 40 mulheres e 40 times, além de 80 atletas teens (de 14 a 17 anos) e 240 Masters (divididos em faixas etárias masculinas e femininas de 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60+). Nas categorias Teens e Masters, os testes equivalentes aos Regionals são online.

3-GAMES

Duração
4 a 5 dias de agosto

Como funciona
Os atletas conhecem seus desafios pouco antes dos eventos e batalham em baterias somando pontos.

Quem vence
Um homem, uma mulher e uma equipe. Além dos campeões de cada categoria Teens e Masters, masculinas e femininas.



inaugurais em 2007, que acabou se tornando um expoente no alto rendimento e atualmente toca seu próprio box em Utah, centro-oeste dos EUA. "Sentíamos que éramos parte do começo de algo novo, mas não acredito que nenhum de nós ali imaginava no que aquilo se transformaria", afirma Spealler, que embarcou no CrossFit a convite de um amigo. "Decidi testar e em uma semana eu já estava viciado. Só depois fui dar mais valor à conexão com as pessoas e suas jornadas pessoais, e é isso que me mantém na ativa até hoje", conclui.

Castro também não imaginava a repercussão que o evento teria. "Fiquei impressionado quando o número de espectadores no anúncio do Open 2018, só em São Paulo, superou a quantidade total de pessoas presentes nas três primeiras edições dos Games", conta. Ele também adora soltar pistas do que virá por aí no seu Instagram (@thedavecastro) como parte do suspense. Não deixa de ser uma versão moderna da sua época de instrutor SEALs, quando ele preparava, sem nenhum remorso, calouros para a guerra.

"As críticas [pelas escolhas centralizadas das provas e desafios] fazem parte do processo há pelo menos uma década, e eu aprendi a me proteger e a fugir das distrações; sinceramente só me importam hoje as discordâncias que vêm de alguém perto de mim", sustenta Dave, um praticante assíduo do método.

Produzindo heróis

Aqueles que conseguem passar ilesos pelo "teste máximo" ganham um status único na comunidade. A australiana Tia-Clair Toomey, por exemplo, alcançou o topo aos 24 anos. Depois de ser vice-campeã nas edições 2015 e 2016 dos Games, ela foi a melhor competidora na categoria principal feminina em 2017. O feito se deu um ano após defender seu país no levantamento de peso olímpico durante a Rio-2016. "Eu amo isso e vivo pelos Games: é tanto a minha carreira atual como a minha maior paixão", suspira Toomey. Com 1,58 cm e 58 kg, ela se tornou uma das novas heroínas da modalidade, juntando-se a outros nomes fortes que já subiram ao topo do pódio, como as islandesas Katrín Davíosdóttir e Annie Thorisdóttir, e os norte-americanos Rich Froning e Mathew Fraser.

Toomey chega a treinar 40 horas por semana e é capaz de levantar 178 kg em um dos movimentos de barra olímpica, o *deadlift*. No título dos Games de 2017, ela se destacou em eventos que incluíam exercícios de ginástica, escaladas em corda, corrida, natação e até ciclismo estilo cyclocross. Em um dos dias decisivos, Toomey empurrou e carregou pesos consideráveis (até 150 kg) pela distância de meio campo de futebol, retornando pelo mesmo trajeto via *handstand walk* (plantando bananeira em movimento). "Na primeira vez em que experimentei o CrossFit, não gostei por causa do treinador que estava puxando a aula", lembra →

Toomey, que se tornou dona de box. "Só que algo me instigou e eu resolvi insistir. Faço isso hoje por.que amo estar em forma e saudável."

Outro jovem talento da modalidade, o carioca Guilherme Malheiros, 18, viveu algo parecido. Ele também não se interessou tanto pelo assunto no início, quando seu pai fez um curso de treinador de CrossFit no Rio de Janeiro e chegou empolgado com a novidade em casa. Pouco menos de três anos depois, Malheiros já não se vê fazendo outra coisa. "Tem muita dor, estresse muscular e níveis de hormônio que até me deixam irritado às vezes. Do outro lado, o treino puxado exige de mim melhor descanso e alimentação, e me faz evoluir", analisa Malheiros, morador de Macaé (RJ), que dá duro em uma rotina de até três sessões de treino diárias junto das aulas na faculdade de educação física.

Quando decidiu experimentar o CrossFit, em 2014, ele notou que seu desempenho no basquete, esporte favorito até então, começou a melhorar. No fim de 2015, arriscou com tudo o novo rumo, o que lhe rendeu o vice-campeonato dos Games de 2017 na categoria Teens 16-17 anos. Ele foi o primeiro brasileiro a subir no pódio. Antes disso, em 2016, a goiana Luiza Marques competia de forma pioneira, ainda aos 15, na Teens feminina 14-15 anos.

"O CrossFit foi um rumo natural, assim como os Games, que coloquei como alvo principal", conta Malheiros, que se machucou na jornada para os Games de 2018 e ficou de fora do torneio. Ele acredita que 2019 será seu ano. "A gente sofre e se diverte, tem sorriso e frustração. É normal, faz parte da vida de atleta e isso é uma escolha pessoal", diz.

Sonhos brutos

Instigar no esportista eventual a possibilidade de se tornar um atleta de elite é um dos trunfos dos Games. E permitir que qualquer um se lance nesse desafio é uma grande sacada. Ainda assim, esse ainda é um caminho para poucos. "Sair da zona de conforto no treino é uma coisa, fazer isso dentro de uma arena de CrossFit em competição é totalmente diferente", relata Karime Ferrari, 33, que compete pelo Team CF Moema, equipe do box homônimo de São Paulo. No Regionals da América Latina de 2018, o Moema foi o melhor representante brasileiro na categoria por equipes, ficando perto de uma vaga nos Games.

"Antes eu treinava só pelo condicionamento e para emagrecer", conta Karime, que ainda sonha em um dia alcançar os Games ao lado de sua tribo. Ela tem dividido com o marido Rodrigo Rocha, treinador e também competidor, a administração do box e os cuidados com duas filhas. Durante muito tempo, participava normalmente das aulas com uma hora de duração. Quando entrou nas competições, o tempo triplicou. Recentemente, Karime passou a fazer três dias de treinos semanais individuais e outros três com seu time, formado por atletas do mesmo box.

Nesse cenário, também surge a tentação pela trapaça. Terceiro colocado nos Games

No Olimpo

Conheça os grandes vencedores do CrossFit Games nas principais categorias

ANO	INDIVIDUAL MASCULINO	INDIVIDUAL FEMININO	TIME
2007	James Fitzgerald, Canadá	Jolie Gentry, EUA	CrossFit Santa Cruz, EUA
2008	Jason Khalipa, EUA	Caity Matter, EUA	CrossFit Oakland, EUA
2009	Mikko Salo, Finlândia	Tanya Wagner, EUA	Northwest CrossFit, EUA
2010	Graham Holmberg, EUA	Kristan Clever, EUA	CrossFit Fort Vancouver, EUA
2011	Rich Froning Jr., EUA	Annie Thorisdottir, Islândia	CrossFit New England, EUA
2012	Rich Froning Jr., EUA	Annie Thorisdottir, Islândia	Hack's Pack UTE, EUA
2013	Rich Froning Jr., EUA	Samantha Briggs, Inglaterra	Hack's Pack UTE, EUA
2014	Rich Froning Jr., EUA	Camille Leblanc-Bazinet, Canadá	CrossFit Invictus, EUA
2015	Ben Smith, EUA	Katrín Tanja Davíðsdóttir, Islândia	CrossFit Mayhem Freedom, EUA
2016	Mathew Fraser, EUA	Katrín Tanja Davíðsdóttir, Islândia	CrossFit Mayhem Freedom, EUA
2017	Mathew Fraser, EUA	Tia-Clair Toomey, Austrália	Wasatch CrossFit, EUA
2018	Mathew Fraser, EUA	Tia-Clair Toomey, Austrália	CrossFit Mayhem Freedom, EUA

de 2017, o norte-americano Ricky Garard foi flagrado em testes de doping, perdeu sua medalha e o direito de competir por quatro anos – mesma punição aplicada a mais de uma dezena de atletas flagrados em exames pelo uso de anabolizantes e estimulantes (testes obrigatórios para quem sobe nos pódios) durante os Regionals de 2018.

Por mais que seja uma enorme vitrine do método – e parte importante do lucro da CrossFit Inc. –, há uma preocupação em diferenciar os Games da maior porcentagem de adeptos do programa. O assunto tem balançado até a alta cúpula da entidade. "Treinadores e clientes precisam entender que o que fazemos nos Games é inadequado para iniciantes ou, muitas vezes, até mesmo para praticantes mais frequentes", diz Dave Castro.

"As pessoas podem discordar de alguns pontos do CrossFit, mas eu ainda vejo muito valor no programa", acrescenta Chris Spealler, experiente atleta e treinador. "Os obstáculos têm muito a ver com esse rápido crescimento e com a busca por equilíbrio entre o lado competitivo e as histórias rotineiras dos afiliados", diz, antes de finalizar: "Quanto mais o CrossFit se mantiver fiel à sua metodologia essencial, melhor ele vai se tornar". Nessa adaptação aos novos tempos, os Games vão seguir desafiando os limites dessa crescente legião de interessados. Enquanto isso, devem conviver lado a lado com este desafio que a própria ideia dos Games criou: transformar o método (ligado a condicionamento físico, qualidade de vida e prevenção de uma série de doenças) em uma competição. S

Por trás dos tabus

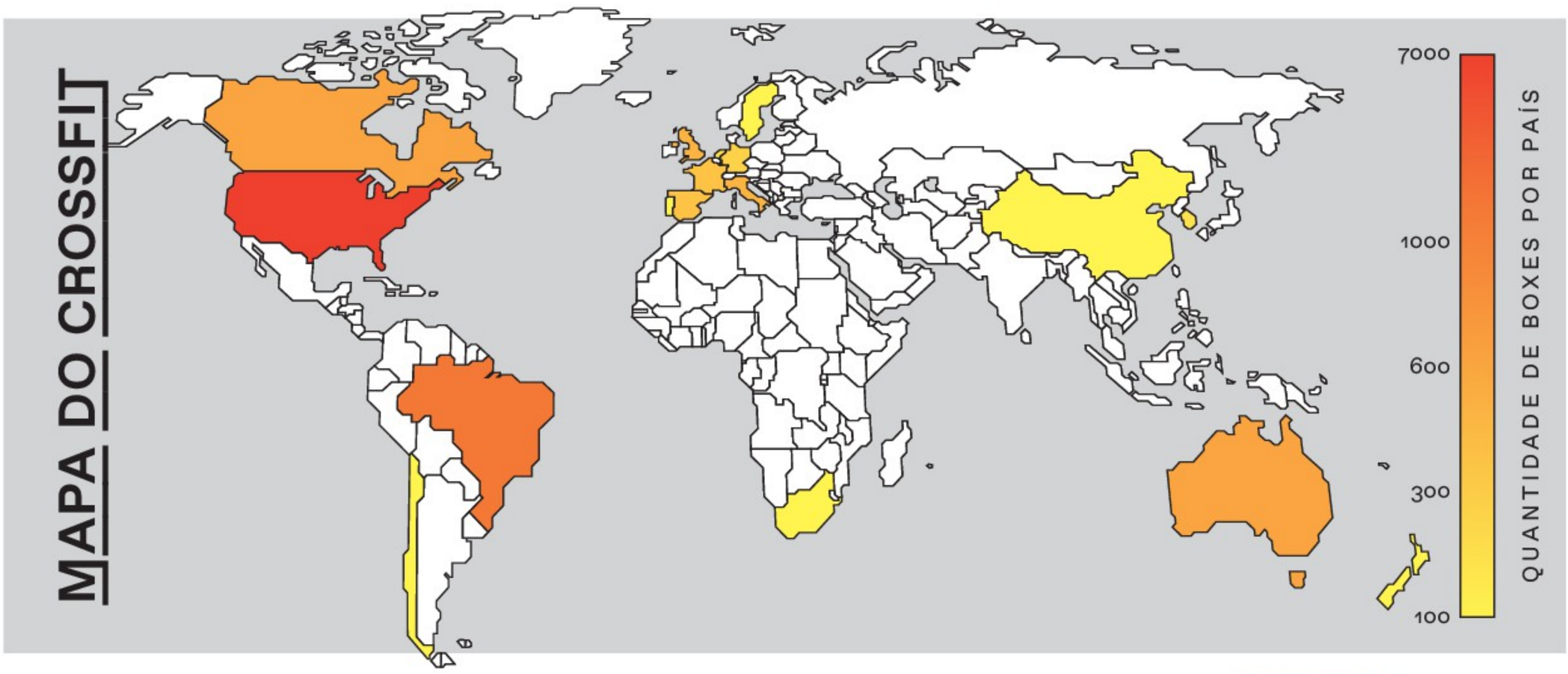
→ O QUE É MITO, FATO OU POLÊMICA NO UNIVERSO CROSSFITTER

Afinal, CrossFit é um esporte?

DEPENDE DO PONTO DE VISTA. Antes de tudo, é uma marca: CrossFit Incorporation. Baseada nos Estados Unidos, a companhia gerencia esse novo império fitness. Tanto o CrossFit Games (torneio mundial reunindo a elite dos praticantes) como todos os boxes (academias) afiliados estão associados à matriz. A CrossFit Inc. também produz seus conteúdos oficiais – guias, diretrizes de treinos e cursos, demonstrações de exercícios, artigos, etc. – publicados no site crossfit.com. Apesar de ser uma prática metódica que demanda exercícios físicos com fins de condicionamento e saúde (parte da definição de esporte no dicionário), o fato de não possuir um sistema de federações faz com que em diversos países (como o Brasil) atletas e eventos não possam ser patrocinados com verba pública. Mas abre caminho para que empresas privadas assinem contratos com a matriz norte-americana.

POR QUE É CARO?

ENTRE AS DIVERSAS OPÇÕES de programas e formas de pagamento, o valor médio mensal em um box no Brasil gira em torno de R$ 300 a R$ 400 - bem mais caro que as grandes redes de academia, que hoje cobram a partir de R$ 90. Do lado dos proprietários, há custos fixos bastante comuns: aluguel do espaço, investimento em equipamentos, salários de funcionários e a taxa anual de afiliado, US$ 3 mil (cerca de R$ 11.700), pagos à CrossFit Inc. pelo uso do nome. Mas alguns instrutores ouvidos pela SUPER também agregam outro motivo: priorizar aulas com menos alunos (quatro alunos por treinador contra a média de 15) para aumentar a qualidade, um ingrediente que deve ser o diferencial para se manter vivo nos próximos anos. E outro fator primordial: o aluno não pode (ou ao menos não deveria) treinar sem a supervisão do treinador, o que exige investimento em mão de obra qualificada por parte do dono do box. Mas um iniciante não terá tantas despesas além da mensalidade, já que roupas esportivas confortáveis e um par de tênis adequado bastam para começar. Já se a ideia for se tornar atleta, obviamente investimentos com especialistas de outras áreas (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.) e demais gastos com viagens, por exemplo, vão aumentar essa conta.



Há um campeonato?

SIM. Competições oficiais com "carimbo" CrossFit acontecem de forma regional e internacional. Vários boxes também organizam eventos locais próprios como forma de estímulo aos treinos e ferramenta de integração. A trajetória de atleta, no entanto, é uma escolha pessoal – até porque o alto rendimento (em qualquer prática) não é para qualquer um. "Ao agir por excesso de empolgação, seja pessoal ou motivada por um treinador ruim, as pessoas têm se distanciado das raízes do CrossFit: promover atividade física com intuito de reabilitação e melhora na qualidade de vida", observa Joel Fridman, sócio da CrossFit Brasil, primeiro box aberto no País, em 2009, ativo até hoje em São Paulo. Joel não é contra competições, pelo contrário. Ele já participou como competidor, prepara alunos e é organizador do Torneio da CrossFit Brasil (TCB), a mais tradicional competição nacional.

Ilustrações coletivo oitentaedois **Fotos** Ostill [iStock]

Qual benefício ele traz?

SEGUNDO A CARTILHA do CrossFit, um condicionamento físico completo que você nem imaginou que poderia alcançar (veja mais na pág. 26). "O CrossFit veio para redefinir a preparação física, fugindo da monotonia da musculação tradicional, em um ambiente acolhedor, divertido e desafiador", defende o crossfitter paulista Anderon Primo, 23, tetracampeão do TCB, que se define como um apaixonado pelo método. "A melhora no desempenho físico geral e o ganho de massa muscular acontecem de forma muito rápida em uma atividade intensa que te leva a novos limites do corpo e da mente", completa Anderon, praticante assíduo há cinco anos, período em que trocou de vez os tatames de judô pelo CrossFit.

Por que virou febre?

POR VÁRIOS MOTIVOS. O primeiro é pessoal: no aspecto físico, o método realmente funciona, desde que bem aplicado. Mas, ainda que a prática e vários estudos acadêmicos comprovem sua eficácia, a carência de estudos de longo prazo é uma lacuna relevante.

O segundo motivo é coletivo: está ligado à sensação de pertencimento a uma comunidade. "As relações pessoais criadas no box são inspiradoras e compensadoras; todos realmente se incentivam, algo bem diferente da rede de academia de musculação com mais de 3 mil inscritos em que eu trabalhava antes", diz Luís Miguel Ferreira, proprietário da CrossFit OPO, afiliada da cidade do Porto, no norte de Portugal. Aberto em 2013, o OPO é o segundo box do país, somando atualmente mais de 200 membros.

E o terceiro motivo vem de um resgate histórico unindo as duas razões iniciais. As práticas esportivas têm suas raízes conectadas à ideia de sacrifício. Só que a explosão de modismos fitness nas últimas décadas abriu espaço a exercícios isolados, repetitivos e, muitas vezes, sem sentido prático – o grande motivo da preguiça geral em se mexer. O CrossFit tem resgatado a funcionalidade e o ritual coletivo, o que o torna, mais facilmente, um hábito. Em suma, realizar algo muito intenso e difícil em grupo (como uma tribo) tende a fortalecer relações e a impulsionar novas experiências recompensadoras.

Mas será que eu aguento?

Vamos por partes:

❶ Iniciantes começam com aulas experimentais e, dentro do próprio método, há adaptações (usam-se os termos *scale* ou *scaling*) para aliviar movimentos mais complexos, cargas, velocidade de execução, tempo de descanso, entre outros.

❷ Quem já pratica algum exercício tende a se sentir desafiado pelo CrossFit, e o engajamento é maior, segundo proprietários de boxes no Brasil; por outro lado, ainda que o CrossFit oficialmente apresente-se com o objetivo de diminuir o sedentarismo no mundo (sobretudo nos EUA, onde a taxa de obesos oscila perto dos 40%), cativar e manter pessoas sem prévio contato com atividades físicas é um caminho bem mais árduo, e depende, principalmente, da qualidade dos instrutores.

❸ Para atingir o ponto em que a satisfação e o desejo de seguir adiante vencem as dores musculares é necessário ter paciência e persistência. Nem todos estão dispostos a isso. De uma forma ou de outra, especialistas recomendam exames prévios para quem está interessado em entrar de cabeça na brincadeira. "Atividades de alta intensidade alteram o sistema cardiovascular de várias maneiras, o que pode gerar benefícios à saúde ou ocasionar danos, dependendo do estímulo e das condições do indivíduo", explica Hugo Thomé, cardiologista do Instituto do Coração (InCor-USP). "Se praticadas de forma inadequada, essas práticas podem desencadear alterações relevantes como insuficiência cardíaca. A alta intensidade dos treinos após longos períodos parece ser danosa às células do coração, chegando a se equiparar com um infarto. Quanto mais se quer performance, maior o risco."

Posso usar como um complemento para meu esporte favorito?

SIM. Os ganhos biomecânicos proporcionados pelo CrossFit ajudam a melhorar a performance em outros esportes. Se esse é o objetivo, será preciso balancear bem os ciclos de esforço e repouso, inclusive aliviando os treinos dentro do box em alguns dias. "Adotei o CrossFit como preparação na época de jogador e percebi como foi eficaz. Ele me ajudou em termos de mobilidade e intensidade, além de trabalhar com a frequência cardíaca lá em cima", conta Douglas Lorite Motta, ex-atleta de basquete 3x3, que defendeu o Brasil em cinco edições do World Tour e dois Mundiais. Douglas é o atual técnico da seleção brasileira na modalidade, que fará estreia nos Jogos Olímpicos em Tóquio 2020. Ele pretende usar o CrossFit com seus pupilos no ciclo rumo a uma vaga na Olimpíada.

HÁ RISCO DE EU ME MACHUCAR?

SIM. E este é um tema importantíssimo (veja mais na página 36). De forma geral, para evitar lesões, é preciso contar com um treinador experiente e bem capacitado, que promova uma evolução gradual e que priorize a boa técnica. Há também outros ingredientes-chave, como descanso apropriado e alimentação adequada. "Tudo depende do bom senso dos dois lados; só que um garoto com seus 20 anos e testosterona a mil quer provar que pode fazer mais. Logo, é melhor deixar o treinador conduzir", defende João Abreu, *coach* da CrossFit Brasil e praticante há seis anos. "A intensidade é importante, claro, mas ela só deve ser trabalhada depois de duas etapas anteriores: o aprendizado técnico (repertório e mecânica de movimentos) e a consistência técnica, ou seja, manter a qualidade por mais tempo, mesmo com o desgaste", completa.

MERGULHANDO DE CABEÇA

Para descobrir o CrossFit de verdade é preciso ir mais fundo, traduzindo exercícios e debatendo questões delicadas como o risco de lesões. Decifrar os estímulos e como o nosso organismo reage a eles também é essencial. Colocamos tudo isso à prova, na teoria e na prática – nosso repórter treinou duro e relata o que se passou no seu corpo e na sua mente.

ESTE É SEU CORPO EM AÇÃO

bloco 2 → mergulhando de cabeça

→ SINAIS EMITIDOS POR NÓS MESMOS DURANTE A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS OU EM PERÍODOS DE DESCANSO TRAZEM SEGREDOS DA EVOLUÇÃO FÍSICA E MENTAL, EM UM PROCESSO QUE VAI MUITO ALÉM DE QUEIMAR GORDURAS E PRODUZIR MÚSCULOS.

QUANDO COMEÇOU a receber praticantes de Cross Fit em seu consultório, José Wilson Ribas não sabia ao certo com o que estava lidando. De forma geral, as consultas com o Dr. Ribas – especialista em medicina esportiva com experiência em áreas como nutrologia e ortomolecular – visavam um acompanhamento médico mais frequente, na busca de melhores performances. Curioso, Ribas aceitou um convite de um paciente e se lançou para dentro de um box de CrossFit aberto havia pouco tempo em Brasília (DF). Àquela altura, o boom da prática no Brasil estava começando.

"Na primeira aula eu só me preocupei em sobreviver", diverte-se Ribas. "Mas aquilo me instigou, e decidi investigar mais a fundo", comenta sobre a experiência de quatro anos atrás. Desde então, ele tem se dedicado a um campo ainda bastante vasto no País: aliar teoria e prática para decifrar melhor os benefícios e os riscos do CrossFit. Em paralelo a isso, Ribas segue praticando até hoje e, inclusive, gerencia seu próprio box desde 2017.

O médico também montou uma equipe multidisciplinar (com fisiologia, psicologia, fisioterapia e demais especialidades em saúde) que tem se debruçado em cima do assunto diariamente. Seu *approach* vai muito além dos elogios óbvios de quem pegou gosto pela prática e tira parte do sustento disso. Estudos pioneiros no Brasil liderados por ele, e baseados no trabalho coletivo de sua clínica, a Reviv, estão agora em fase final. Dentre os principais focos das pesquisas, Ribas quer começar a responder perguntas importantes que vão desde as zonas de treino específicas da modalidade até a relação entre envelhecimento, prática esportiva e saúde.

Acumulando dados de iniciantes a atletas de elite, ele tem notado vários aspectos comuns, como um relevante (e rápido) ganho de massa muscular e a redução significativa de taxa de gordura. Além disso, medições corporais de crossfiteiros tendem a ser mais simétricas e proporcionais em comparação a adeptos mais assíduos de outras modalidades. Junto de sua equipe da Reviv, Ribas dividiu as mais recentes vivências com a SUPER, que agregou informações de dezenas de outros trabalhos para mostrar, a seguir, o que acontece no organismo de quem embarca no CrossFit. →

Ilustrações Macrovector (iStock)

O raio X do treino

Isto tudo está acontecendo (mesmo sem você ver)

1. A CHEGADA NO BOX

ANTES MESMO de começar a treinar para valer, seu organismo já está em plena atividade. A excitação gerada por algo intenso (e ainda desconhecido) nos coloca em prontidão. É o que a ciência chama há décadas de estado de atenção, algo semelhante a uma urgente fuga ou necessidade de luta, herança de nossos ancestrais. Dá-se início à preparação funcional do corpo, com destaque para os mecanismos ligados ao aumento da capacidade de consumo de oxigênio.

Em paralelo a isso, há outros processos químicos e psíquicos mais complexos a pleno vapor. Acontece que, ao se exercitar, estimula-se a produção de substâncias como a endorfina (ligada tanto à sensação de satisfação como à redução de dores), algo que nosso organismo se aprimora a fazer com o tempo, chegando ao ponto de desejá-la. É um estímulo bem-vindo, mas cuidado! Em um estudo de 2016 divulgado no fórum online Addictive Behaviors Report, registrou-se 5% de dependência de exercícios em um grupo de cerca de 600 praticantes de CrossFit.

Ao liberar endorfina ou apenas lembrar-se de quão bem você se sentiu após um duríssimo esforço recentemente, o sistema límbico – parte do cérebro responsável, dentre outras coisas, pela regulação de comportamentos e emoções – é ativado. É uma ajuda e tanto, ainda que relativamente traiçoeira. Se bem usada, vai te ajudar muito nas próximas horas. Caso contrário, pode se tornar o seu algoz, criando comparações indesejadas e te desviando do foco atual.

2. AQUEÇA OS MOTORES

SUA TEMPERATURA corporal começa a se elevar, o que explica a transpiração e a consequente perda de eletrólitos (minerais como sódio, potássio e magnésio que atuam como reguladores internos por meio da corrente sanguínea), em um processo natural e importante chamado de termogênese.

Em resumo, seu organismo está tentando oferecer energia para as células de forma mais eficiente. Ele decide o que é essencial nessa hora. E adivinhe quem ele escolhe? Cérebro e coração, falando de forma geral. Como o volume de sangue e a capacidade de transporte de oxigênio não podem diminuir nessas áreas, são preteridas funções de estômago e intestino, por exemplo. É neste momento que se aumenta também a dilatação dos vasos dos músculos.

Isso tudo explica por que é fundamental pegar leve nos primeiros minutos. Acelerar logo de cara costuma ser um erro imperdoável. Você ainda não tem sangue (e oxigênio) disponível suficientemente nos membros exigidos. Seu sistema nervoso precisa de um pouco de tempo para compilar toda essa informação e fazer a "máquina" funcionar. Até lá, apertar o ritmo demais significa sofrer mais tarde, ou cedo demais.

3. CAPRICHE NA TÉCNICA

É COMUM NA ROTINA dos *coaches* de CrossFit separar um pedaço da aula para enfatizar movimentos específicos. Enquanto grande parte do organismo está trabalhando na ativação da síntese proteica (um mecanismo engenhoso que garante todo o combustível do treino e é responsável pela evolução das capacidades fisiológicas), seu cérebro atua na conexão entre foco e concentração com os repertórios de gestos exigidos naquele dia. Essa "preparação neural" vale ouro. Melhores movimentos significam eficiência, permitindo economia de energia.

4. HORA DO WOD (OBA!)

O MOMENTO mais esperado (ou temido) do treino certamente é o que mais exige do organismo como um todo. É uma verdadeira explosão interna: músculos passam por microrrupturas e inícios de processos inflamatórios, e seu corpo produz mais lactato (composto fruto da exigência energética). Seu organismo está oscilando entre três sistemas energéticos disponíveis: aeróbico, anaeróbico lático e anaeróbico alático (o ATP-CP) – também se usa a nomenclatura oxidativo, glicolítico e fosfagênio. Eles são divididos justamente pela forma como transformam compostos disponíveis em energia.

O aumento da frequência cardíaca e da velocidade respiratória, só para citar dois momentos fáceis de visualizar, mostram bem como seu corpo está tentando de tudo para atender a demanda. A falta de ar que nós sentimos não quer dizer exatamente que falta oxigênio, mas sim que o organismo não tem capacidade de transportá-lo com tanta eficácia para aquela exigência. Em exercícios mais explosivos, quando força e velocidade são extremamente exigidos, o organismo aciona os sistemas energéticos de rápida resposta e curta duração (o segundo e o terceiro da lista acima), que não dependem, inclusive, do oxigênio.

Isso ajuda a explicar por que em 12 semanas de intensos WODs um grupo de crossfiteiros analisado pela universidade de Wroclaw, na Polônia, apresentou aumento na produção de uma proteína que estimula o processo de formação de novos neurônios no cérebro. O mesmo trabalho também registrou melhoras em composição corporal e capacidade cardiovascular, fruto desses exigentes "treinos do dia".

5. FIM DE TREINO

SEUS MEMBROS RELAXAM, mas seu sistema nervoso continua estimulando neurotransmissores hormonais – destaque para a liberação de GH, o hormônio de crescimento, serotonina, testosterona e o cortisol – que estimulam a redução de danos e dores, e explica a mistura de alívio com a sensação de euforia.

Nas próximas horas, há um trabalho intenso de reparação muscular sendo feito. Esse processo pede fluxo de oxigênio – o tempo exato dessa recuperação depende da intensidade do exercício e da sua condição atual, ou seja, podem ser horas ou dias. Outras alterações estão rolando, caso do aumento do número e tamanho das mitocôndrias e da reserva de glicogênio muscular, ambas ligadas à tal qualidade na geração de energia.

O equilíbrio desses índices internos (principalmente a relação entre testosterona e cortisol) está ligado diretamente ao chamado *overtraining*, quando a pessoa desrespeita o tempo necessário para se recuperar e entra em um estado perigoso, causado pelo excesso de estímulos.

6. O MILAGRE DA RECUPERAÇÃO

LEMBRA DO SACRIFÍCIO DO WOD? É hora da recompensa! Silenciosamente, seu corpo evolui na arte de queimar combustível (glicose ou gordura, por exemplo), o que vai te ajudar bastante em esforços futuros. Em termos menos técnicos, suas células se tornam mais capazes de extrair oxigênio da corrente sanguínea, ao mesmo tempo em que aprimoram o caminho de acesso de fontes energéticas primordiais para contrações musculares. Essa agilidade maior no acesso e uso produz mais energia para se exercitar.

Uma frequência de estímulos bem feitos também colabora no sentido de metabolizar melhor os hormônios do corpo – e isso se reflete em ganhos para várias áreas da saúde, não apenas na prática esportiva em si. Nesse aspecto, a qualidade do descanso, sobretudo no período de sono, entra como protagonista. A parte boa da história é que os próprios estímulos físicos regulares, como comprovam estudos, colaboram e muito nesse processo.

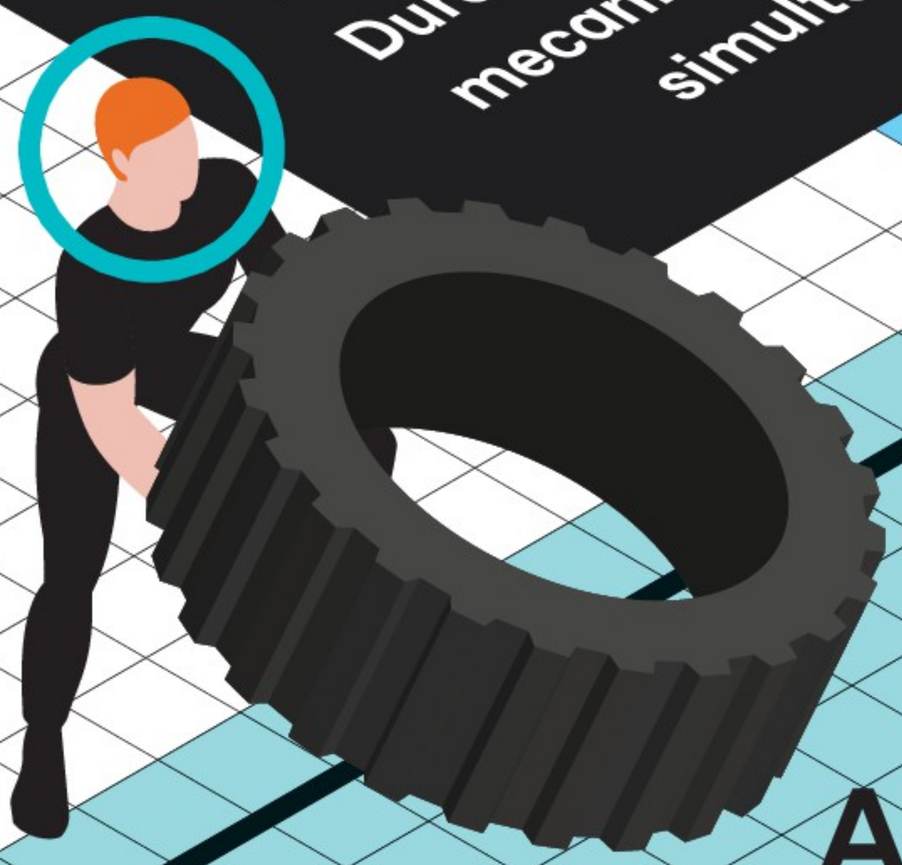
É exatamente aí que entra o conceito de descanso ativo. Em linhas gerais, trata-se da ideia de equilibrar intensidade com recuperação sem deixar o corpo exatamente parado nos dias mais leves (esqueça hibernar no Netflix). Se isso estiver bem alinhado com alimentação e descanso, o organismo vai conseguir manter em ótimo funcionamento todos esses mecanismos citados nas fases anteriores.

Esse raciocínio ilustra uma máxima do treinamento. A de que não é exatamente no ato dos exercícios que o corpo evolui, mas na recuperação. Bônus: sua liberação intensa de substâncias como endorfina do dia anterior já acabou. Ao se movimentar de novo, pode-se dar início a um novo ciclo, gerando mais benefícios, desde que bem dosados.

→

Radar ligado

Durante o treino, há vários mecanismos funcionando simultaneamente



ALERTA

Só pensar em coisas negativas já pode desencadear uma queda de rendimento. Os cientistas não cravam exatamente o que ocorre nesse caso, mas a principal linha de análise sugere uma espécie de mecanismo de defesa, reforçando um estado de autopreservação. Medições com alta tecnologia atual detectam atletas atingindo seu limite psicológico antes do físico, ou seja, quando ainda tinham lenha para queimar. Cruzar essa linha, no entanto, é o X da questão: pode significar tanto uma nova marca pessoal e uma vitória incrível em competição quanto um colapso físico.

A mente

ESTÍMULOS FÍSICOS também alavancam a capacidade cognitiva. O departamento de psicologia esportiva da Universidade de Indiana (EUA) comprovou, em testes recentes com praticantes de alto rendimento no atletismo, que exercícios intensos aumentam nossa habilidade em manter o foco e a concentração. De quebra, ainda há melhoras em áreas como a memória.

Essa aptidão invisível pode ser a arma secreta em treinos de alta intensidade, quando se está perto da exaustão. Seu cérebro é capaz de escapar de armadilhas mentais, como pensamentos de dúvida ou comparações ineficazes com outros praticantes, centrando-se em coisas controláveis, caso da sua técnica de movimentos e sua respiração. Algo a ser treinado, claro, mas totalmente ao alcance de praticantes de todos os níveis.

Ingrediente invisível

EX-PUGILISTA, o paulista Maurici Mariano desenvolveu o Hyper Focus, curso de condicionamento mental e reprogramação de mentalidade para atletas. Baseado em exercícios individuais e dinâmicas coletivas, chega a reunir 80 pessoas em eventos trimestrais – 70% dos participantes vêm do CrossFit.

A ideia é dar ao esportista ferramentas práticas para lidar com sentimentos como frustração e ansiedade. Para você ter uma ideia, em um dos exercícios, o participante é estimulado a visualizar e vivenciar o momento em que alcança sua meta mais desafiadora. "Assim, ele percebe que ela não está tão distante e analisa suas competências físicas e emocionais para atingi-la", afirma Maurici.

Segundo o treinador mental, quem não estiver condicionado mentalmente vai ficar para trás. "Atletas e times de destaque de vários esportes já usam isso com sucesso."

De acordo com dados do Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, da Alemanha, o ser humano tem a percepção real de apenas 40% do seu esforço (o que ele imagina ser 100%). E, em estado consciente, só conseguimos agrupar 73% da nossa força física. Por isso seria tão crucial trabalhar a mente para explorarmos todo o nosso potencial.

Os músculos e as articulações

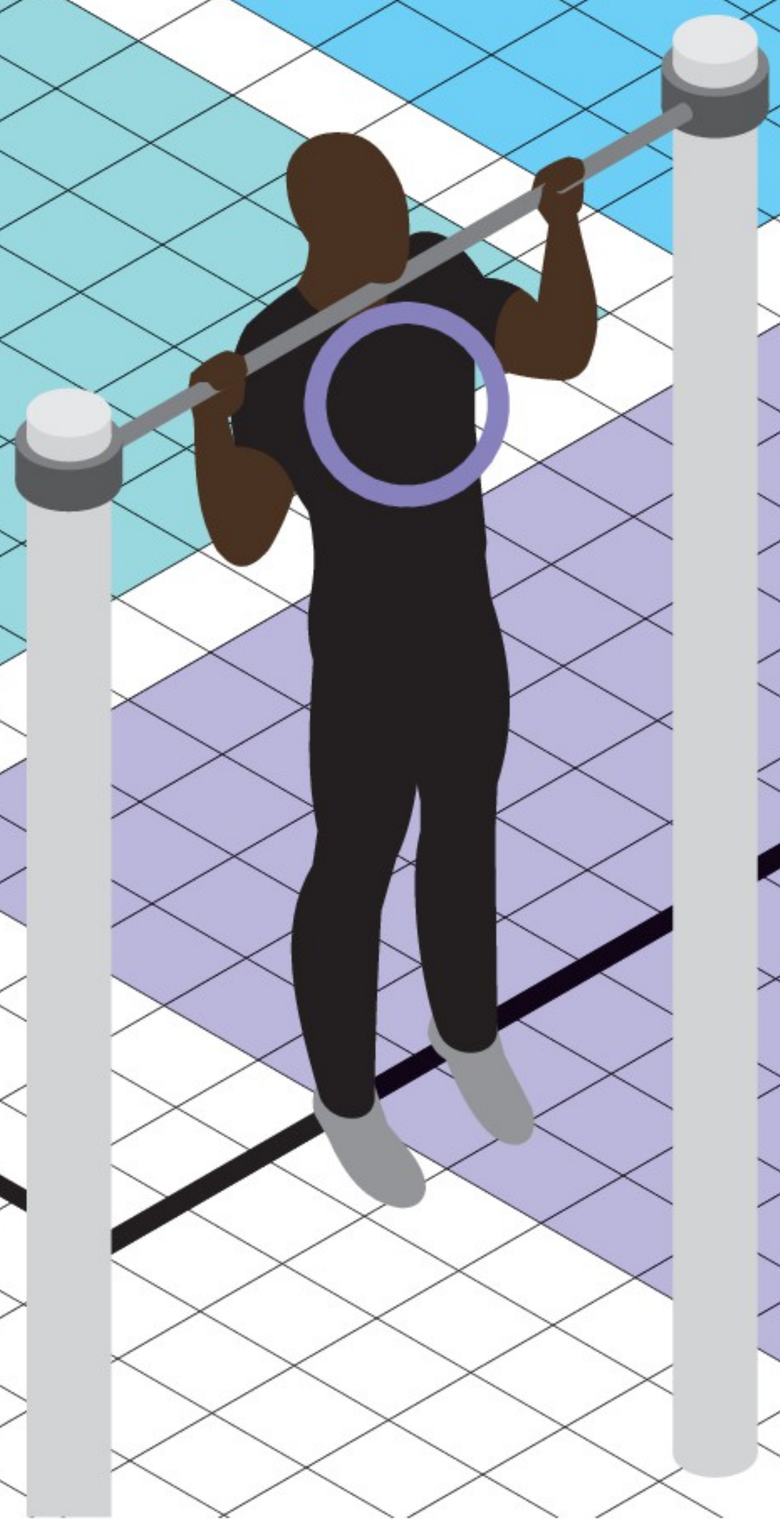
QUANDO EXIGIDAS, as células dos tecidos musculares absorvem proteínas de acordo com a demanda. Elas são sintetizadas em miofilamentos. Traduzindo: uma trama de diferentes espessuras que forma nossos grupos musculares maiores. No fim desse processo de demanda, desgaste e recuperação, mais e melhores filamentos estão disponíveis para auxiliar tendões e articulações, gerando aumento de força e resistência.

Essas células vão além da simples recomposição: elas de fato se recriam para não sofrer tanto com a demanda que as estressou anteriormente. Nesse percurso, fortalecer a região central do corpo (ou *core*) é essencial, já que ela sustenta áreas periféricas bastante exigidas. Assim como fazer exercícios preventivos ajuda a equilibrar melhor grupos musculares antagônicos. Tudo isso também melhora a formação natural de colágeno nos ossos, um protetor natural.

Não é tão complicado de entender, mas exige cuidados. Grupos musculares sem o fortalecimento necessário para determinado exercício não apenas colocam em risco esses próprios tecidos como expõem a parte articular. A repetição de estímulos com carga ou intensidade excessiva também acende o sinal amarelo.

ALERTA

Quando os músculos sentem falta de oxigênio, a formação de ácido lático se intensifica. Isso não é uma má notícia por si só – há tempos a ciência derrubou o mito de o lactato em si ser o grande vilão das dores musculares nos dias seguintes. Na verdade, ele é produzido durante esse processo interno, e serve apenas como um marcador. Se elevado demais, prejudica funcionalidade e eficiência. Como resultado, cria-se a sensação de queimadura, já que algumas substâncias estão espremendo os espaços cheios de nervos entre as células das fibras e a corrente sanguínea.



O coração

QUANTO MAIS OXIGÊNIO é exigido pelo exercício, mais duro seu coração e seus pulmões precisam trabalhar. Essa elevação de atividade está diretamente ligada à demanda do exercício, gerando contrações mais rápidas e rigorosas. Não é exatamente o volume de oxigênio que se altera, mas a capacidade de capturá-lo e distribuí-lo (o que será transformado em energia).

Em pesquisa publicada no *Journal of Strength and Conditioning Research,* foram acompanhados 43 praticantes de CrossFit (23 homens e 20 mulheres) durante um programa de dez semanas. Foi detectado que essa dinâmica melhorou a resistência aeróbica via testes de Vo2 máximo, que medem justamente essa capacidade. Um coração fortalecido pode bombear com mais qualidade a cada batida, atuando de forma dupla: ele entrega melhor o oxigênio para quem precisa e dá uma bem-vinda ajuda para outras áreas relevantes, preocupadas em eliminar do corpo demais substâncias indesejadas, principalmente via suor e urina. S

ABRINDO A "CAIXA"

A LÍNGUA DA TRIBO

CONHEÇA EXPRESSÕES EM INGLÊS QUE RESUMEM AS TAREFAS DO DIA E FACILITAM A COMUNICAÇÃO GLOBAL DOS ADEPTOS.

→ ENTENDER OS PRINCIPAIS EXERCÍCIOS, EQUIPAMENTOS E AS SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTOS DENTRO DE UM BOX DE CROSSFIT AJUDA A DECIFRAR MELHOR A PRÁTICA.

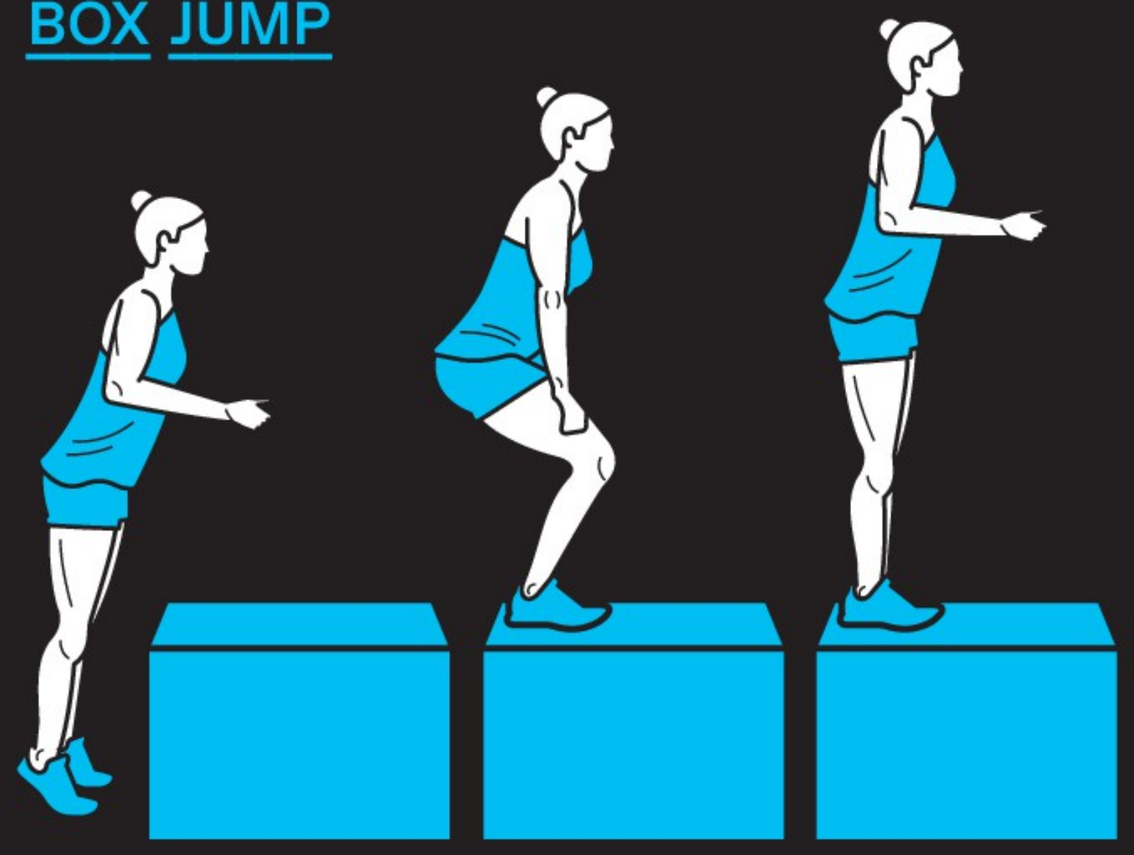
SE FOSSEM OUTROS TEMPOS, bem que poderíamos estar descrevendo um treino de gladiadores. Mas estamos em 2018. E um box de CrossFit em horário de pico está bem longe de parecer um coliseu com arquibancada de pedra e chão de terra. O que estes valentes rapazes e estas corajosas mulheres estão fazendo (sobre um piso emborrachado, cercados de obstáculos modernos e ao som de música alta) tem mesmo raízes em esportes mais antigos: o levantamento de peso, a ginástica e o atletismo. Mas ganham alguns toques de calistenia (exercícios com o peso do próprio corpo) e de atividades como remar, pedalar ou pular corda. Para completar a mistura, os diferenciais ficam por conta de cada espaço (leia-se: séries de movimentos exigentes, daquelas de tirar o fôlego).

Não poderia ser diferente em uma prática que levanta a bandeira da melhora geral nas nossas capacidades físicas, com todo o corpo em movimento. O caminho para alcançar essa meta ambiciosa passa por alguns dos exercícios a seguir – todos eles podem evoluir para níveis de execução mais elevados. Vistos de forma isolada, não há nenhuma novidade de fato. Mas, segundo defende-se no CrossFit, a melhor forma de cumprir essa jornada extenuante é apostar em um coquetel poderoso: combinações de exercícios, boa técnica, variações constantes e alta intensidade.

Ilustrações Guilherme Henrique

Calma, isto não é parkour! É preciso partir de uma posição estática para um salto simultâneo de ambas as pernas para cima de uma caixa. O exercício termina com o corpo estendido sobre o obstáculo.

BOX JUMP

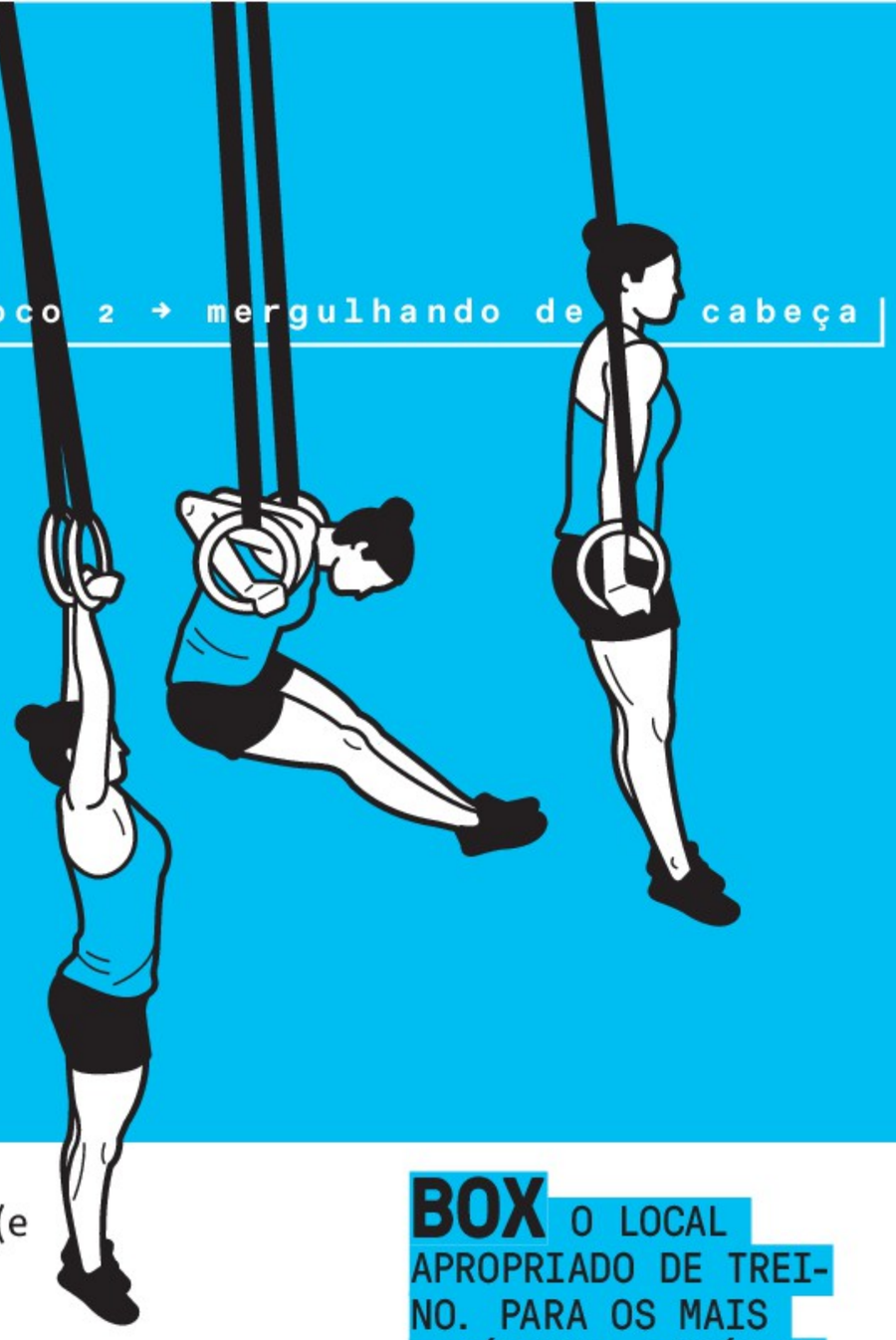


RING DIP

Segurando argolas com mãos alternadas, faça movimentos contínuos com os braços estendidos e flexionados em ângulos de 90 graus.

RING MUSCLE-UP

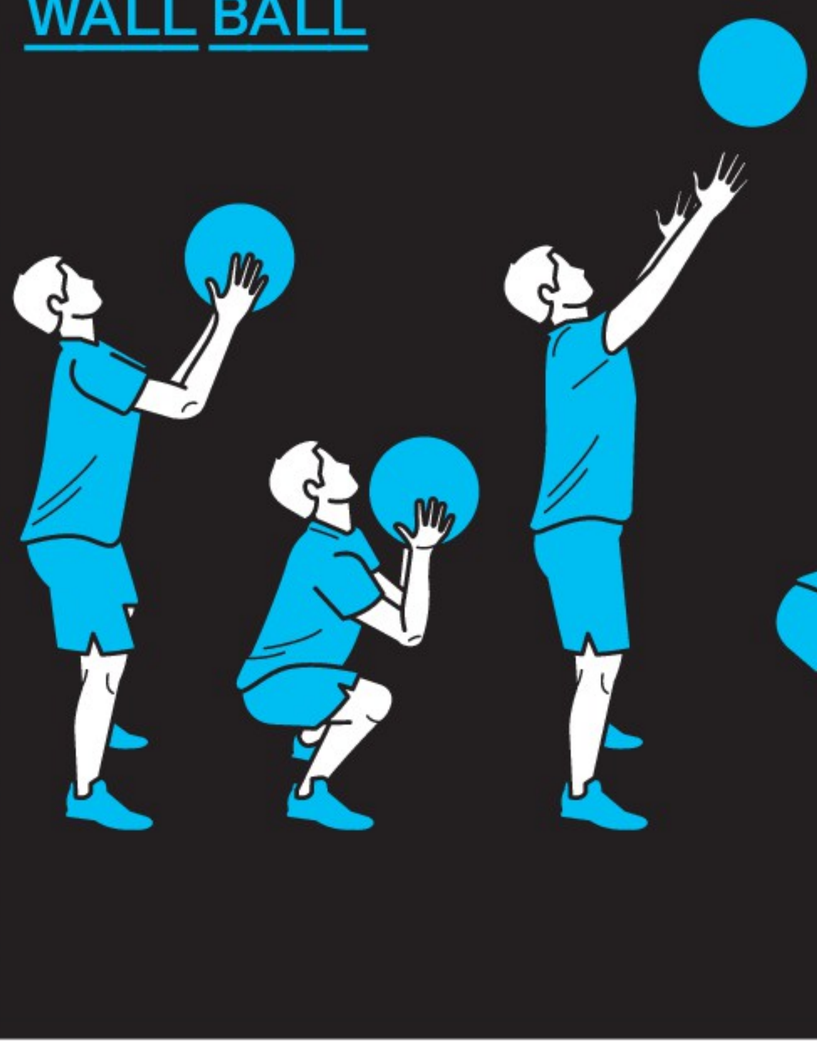
Um dos mais difíceis (e desejados) exercícios do CrossFit: pendurado nas argolas de ginástica, você puxa e empurra o seu corpo para cima, terminando com os braços esticados para baixo.



BOX O LOCAL APROPRIADO DE TREINO. PARA OS MAIS FANÁTICOS, ESPÉCIE DE JARDIM DO ÉDEN.

WALL BALL

Consiste em fazer um agachamento segurando uma medicine ball, arremessando-a em um alvo fixo repetidas vezes, acompanhando o movimento.

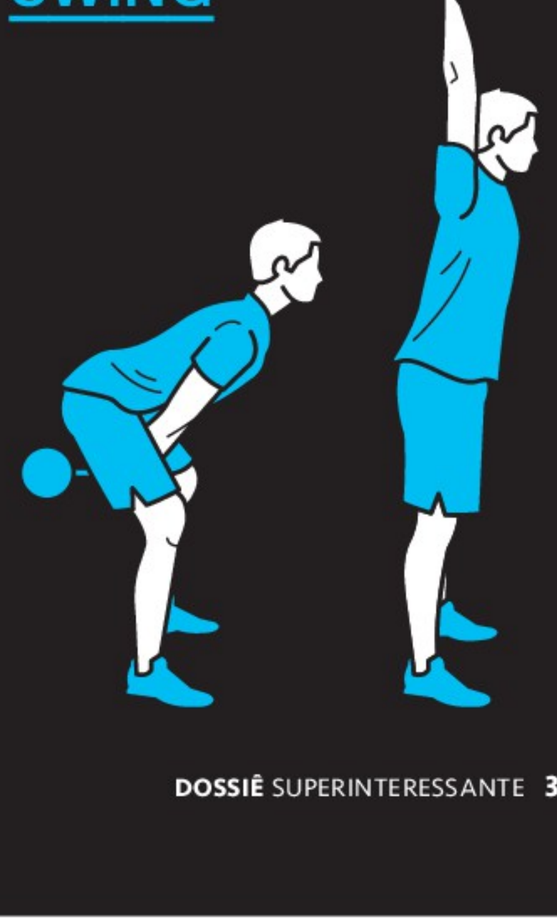


MEDICINE BALL CLEAN

Um agachamento completo segurando uma medicine ball, completando um sobe e desce em postura de levantamento.

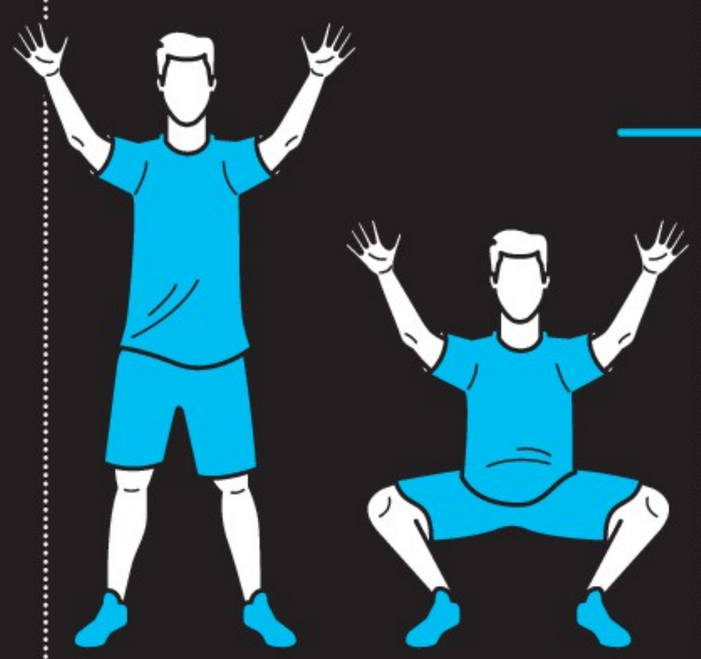
KETTLEBELL SWING

Um kettlebell (peso russo), seguro com ambas as mãos, sai de uma altura abaixo do quadril até acima da cabeça, em movimentos ágeis de extensão do próprio quadril, embalando um trabalho corporal completo.



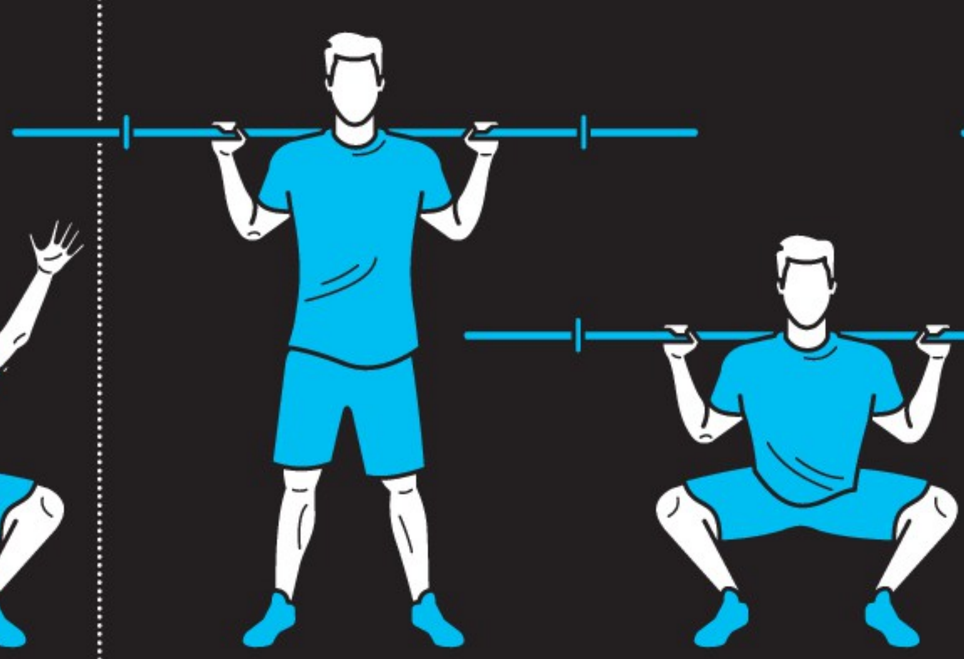
AGACHAMENTOS

AIR SQUAT



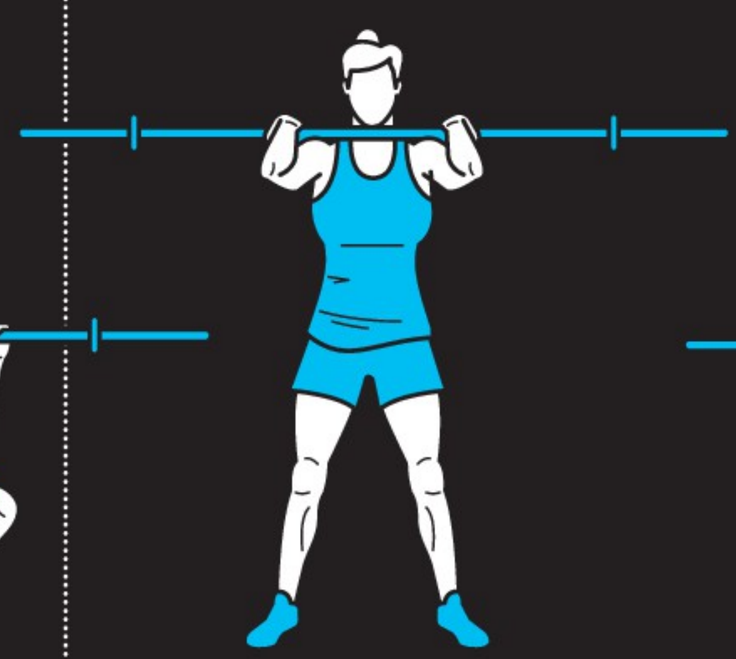
Agachamento básico e sem peso: postura ereta com quadril descendo abaixo dos joelhos (que não devem passar à frente dos dedos dos pés). Os calcanhares se mantêm apoiados no solo.

BACK SQUAT



É um air squat com a barra de levantamento apoiada nas costas, na parte superior, logo atrás da nuca.

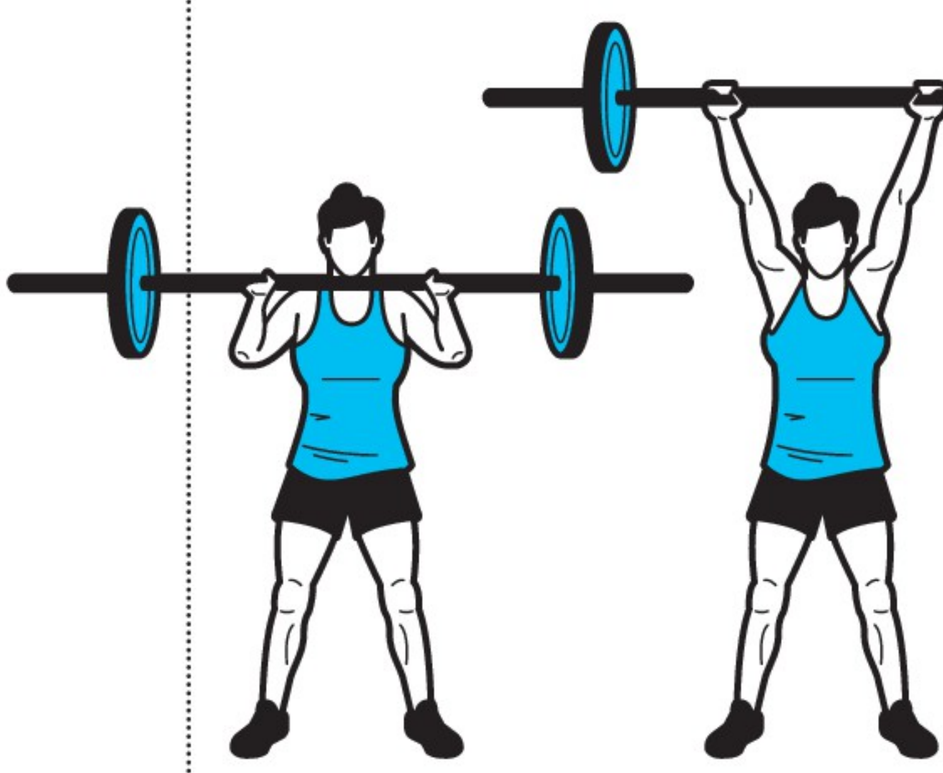
FRONT SQUAT



Trata-se de um air squat com a barra de levantamento erguida logo abaixo do queixo, apoiada sobre ombros (os cotovelos se mantêm elevados).

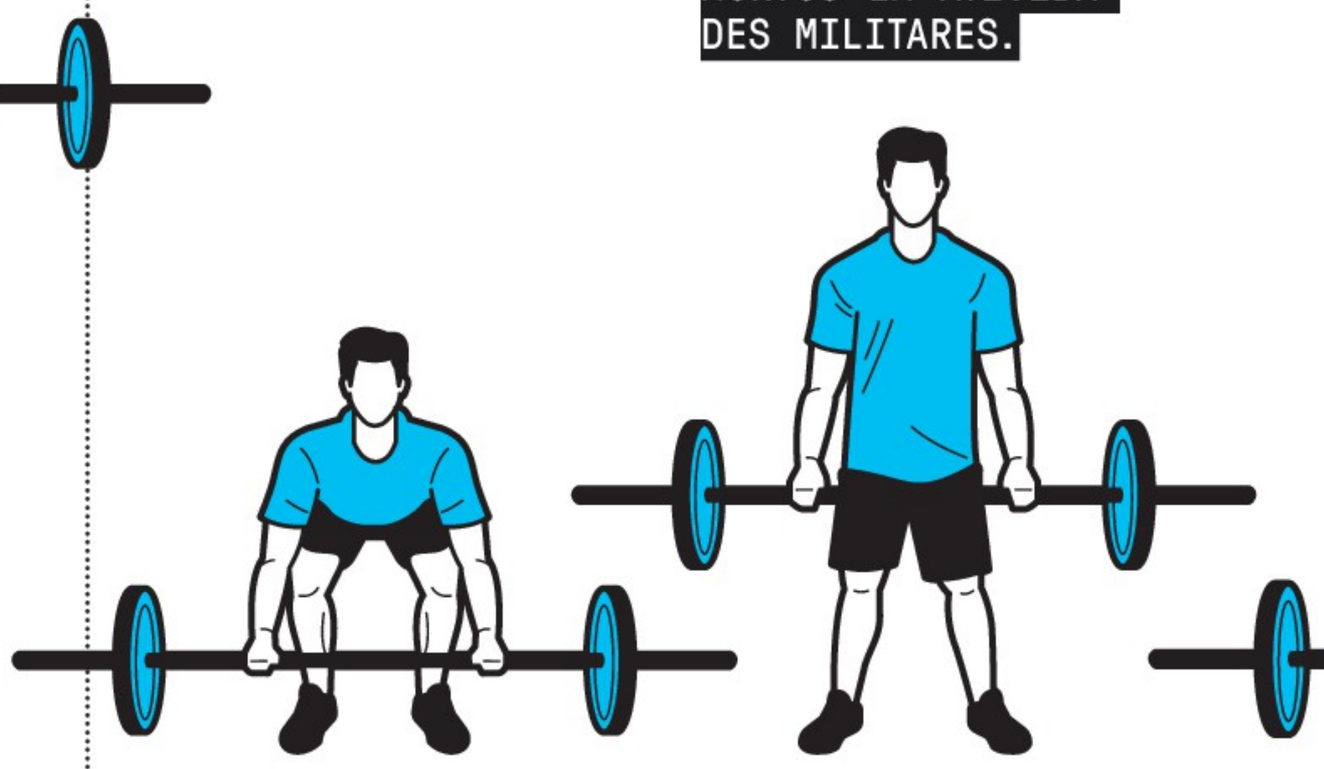
LEVANTAMENTO DE PESO

SHOULDER PRESS



A barra de levantamento é elevada pela frente do corpo, saindo de cima dos ombros até o braço se estender acima da cabeça. A pegada das mãos é ligeiramente maior do que a distância dos ombros.

DEADLIFT

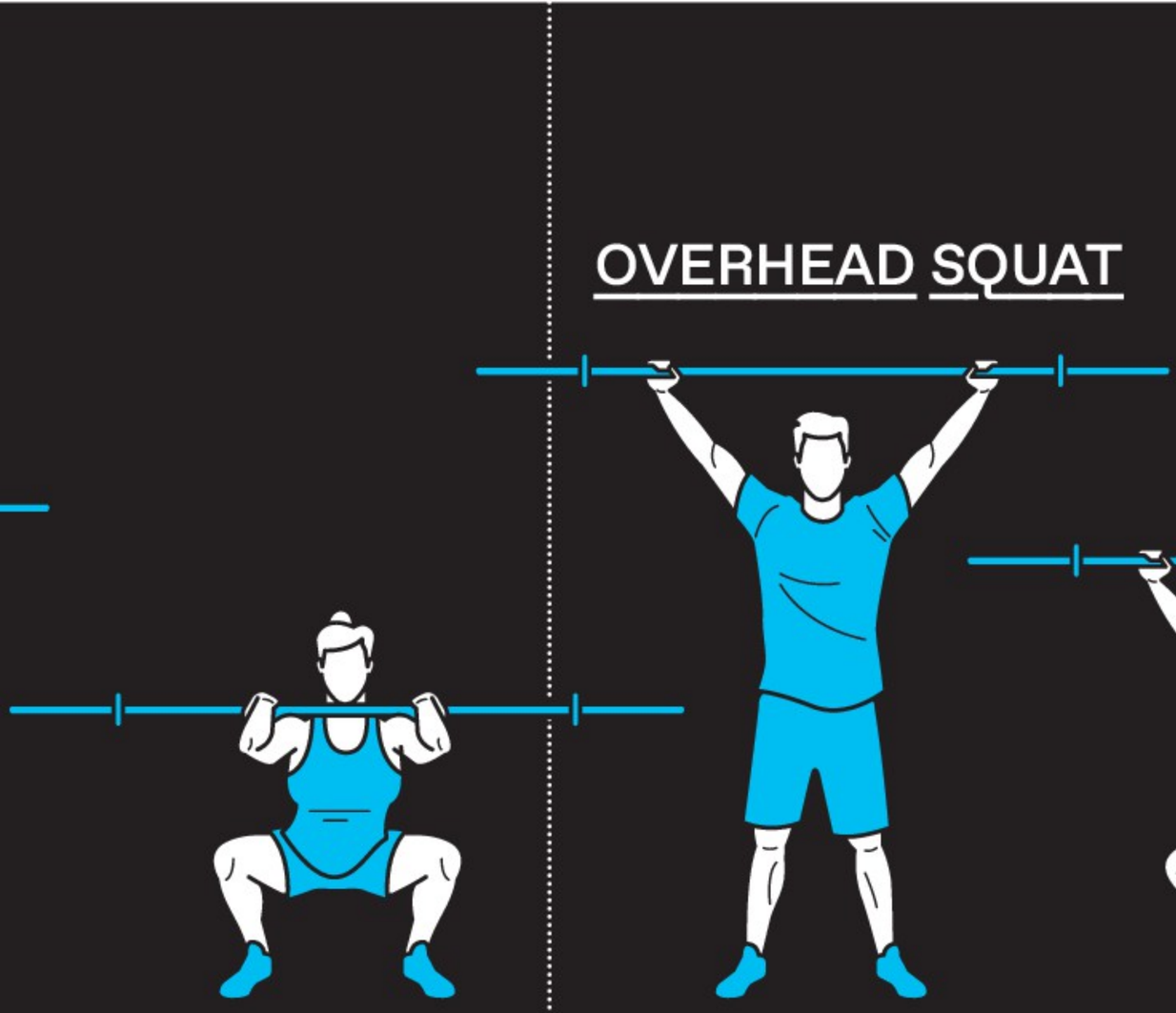


O chamado "levantamento terra": a barra é levantada do solo mantendo sempre os calcanhares no chão e a curvatura natural da lombar, utilizando a força da região central do corpo ou core.

WOD O TÃO ESPERADO TREINO DO DIA OU WORKOUT OF THE DAY.

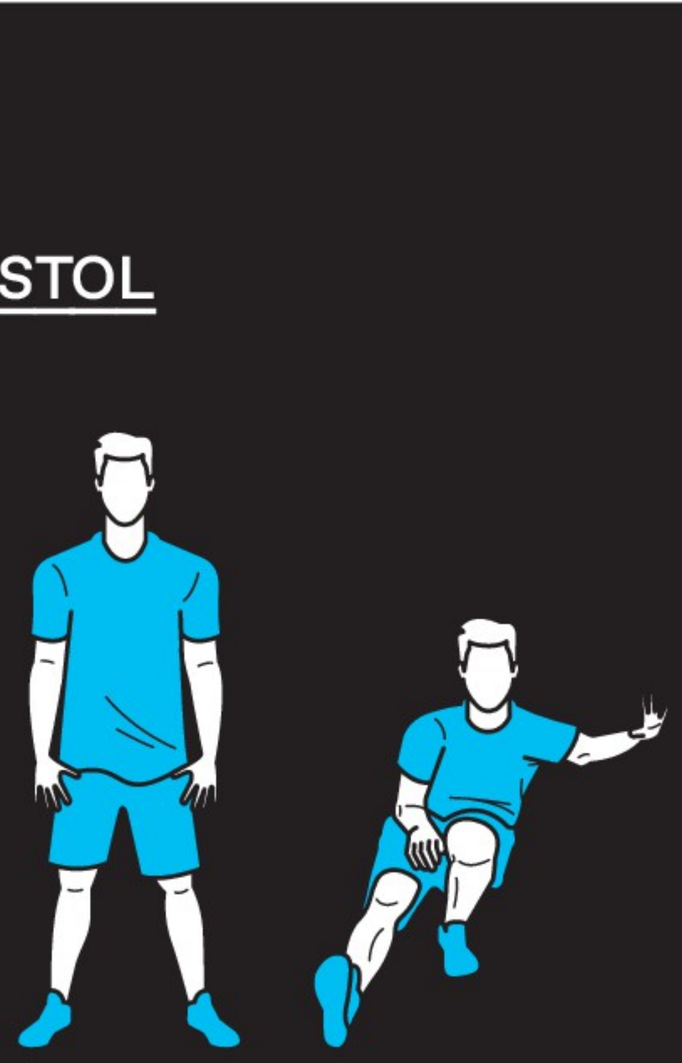
HERO WOD
TREINOS DO DIA RIGOROSOS EM HOMENAGEM A COMBATENTES DAS FORÇAS ARMADAS DOS EUA MORTOS EM ATIVIDADES MILITARES.

OVERHEAD SQUAT



Um air squat com barra de levantamento olímpico elevada sobre a cabeça. A pegada das mãos é bem aberta e os braços ficam estendidos.

PISTOL

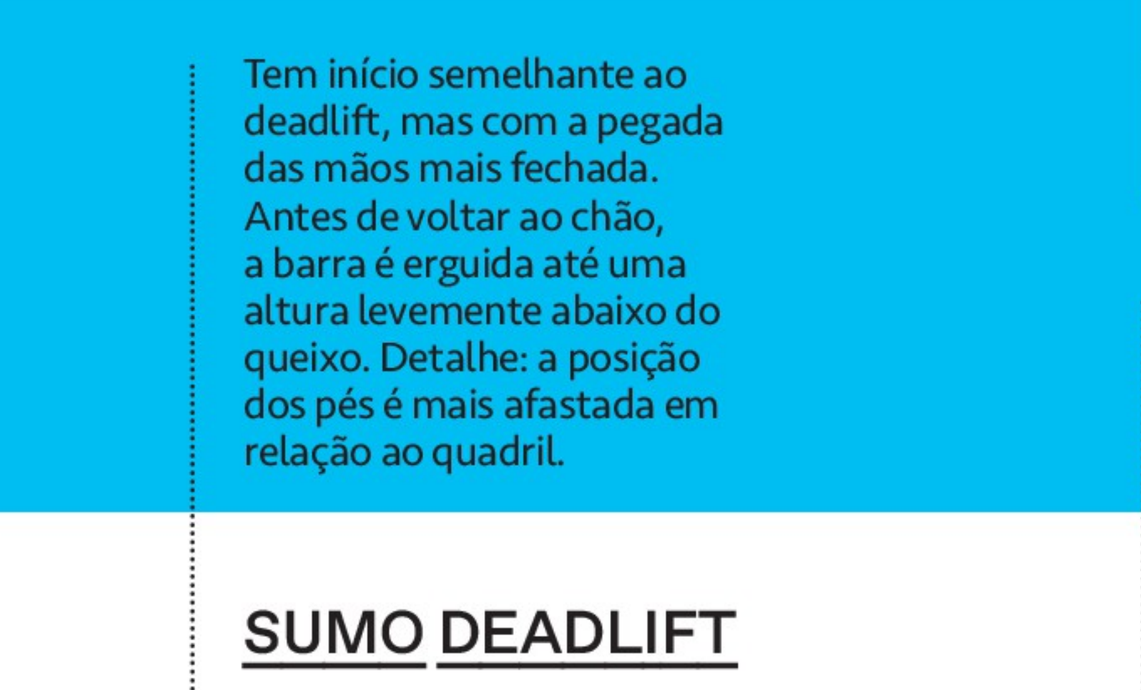


Também chamado "pistola", consiste em se agachar apenas com uma perna, alternadamente, enquanto a outra está estendida e sem tocar no solo.

SCALE REALIZAR UM WOD COM ALGUMA ADAPTAÇÃO (EX: COLOCAR UM EXERCÍCIO MAIS SIMPLES NO LUGAR DE OUTRO MAIS COMPLEXO).

RX REALIZAR UM WOD EXATAMENTE DA FORMA QUE FOI DESCRITO.

SUMO DEADLIFT HIGH PULL



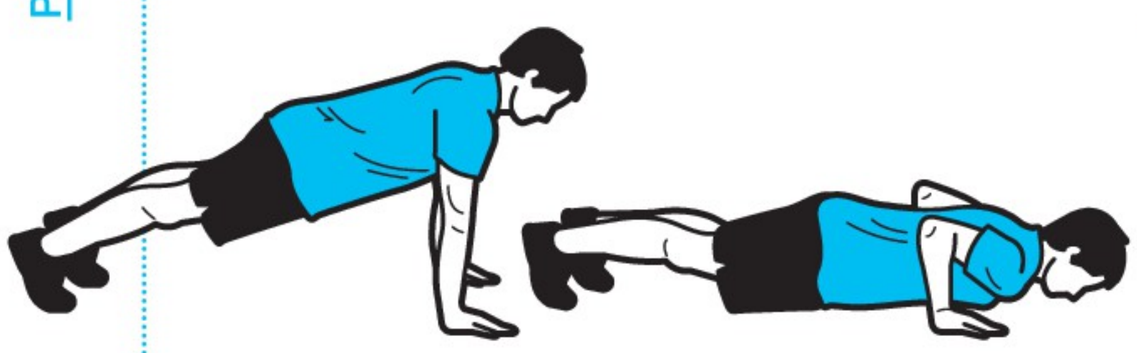
Tem início semelhante ao deadlift, mas com a pegada das mãos mais fechada. Antes de voltar ao chão, a barra é erguida até uma altura levemente abaixo do queixo. Detalhe: a posição dos pés é mais afastada em relação ao quadril.

THRUSTER

Consiste em fazer um agachamento frontal segurando a barra de levantamento.

PESO LIVRE

PUSH UP



Ao fortalecer a musculatura dos membros superiores e peitoral, a flexão de braço também serve de base para diversos exercícios mais complexos.

BURPEE

Da postura inicial ereta. parte-se para a flexão de braço, encostando o peito no chão. De lá, levanta-se rumo a um salto, seguido de breve agachamento e nova flexão. Tudo se repete num movimento cíclico em velocidade.

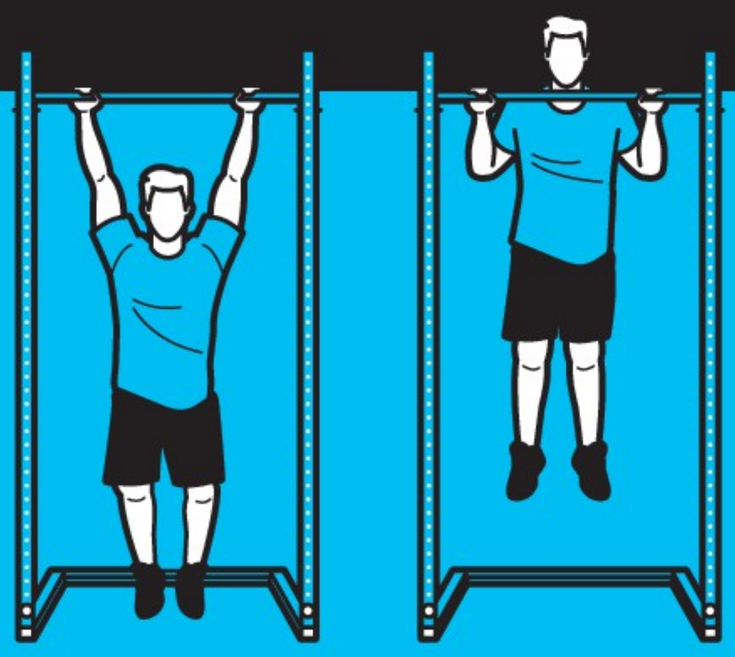
BENCH-MARKS TREINOS ESPECÍFICOS E PERIÓDICOS QUE AVALIAM AS CONDIÇÕES FÍSICAS ATUAIS DOS PRATICANTES.

REST DAY
O (RARO) DIA DE DESCANSO.

BARRA FIXA

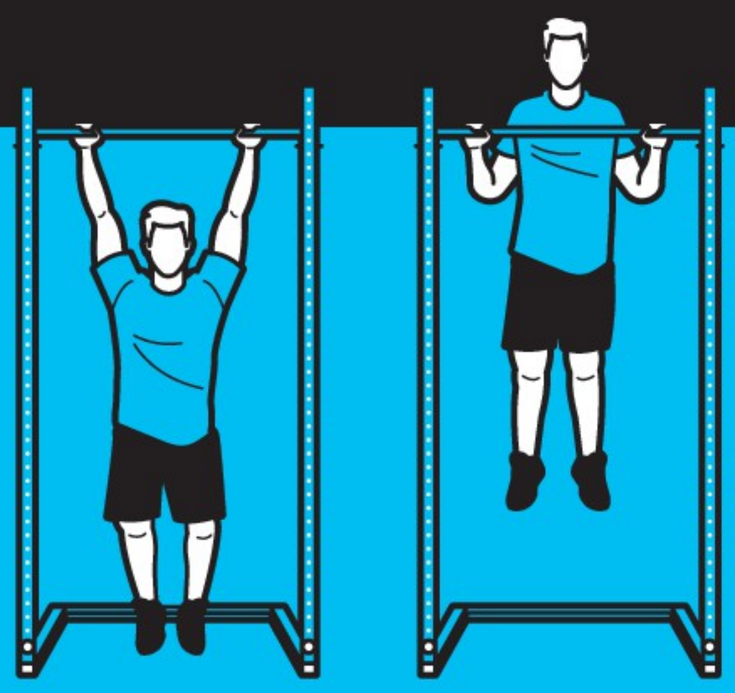
STRICT PULL UP

É a boa e velha barra, em que os braços começam e terminam estendidos. O termo "strict" indica que só se pode usar a própria força do corpo, sem a ajuda de elásticos (usados nos exercícios band-assisted).

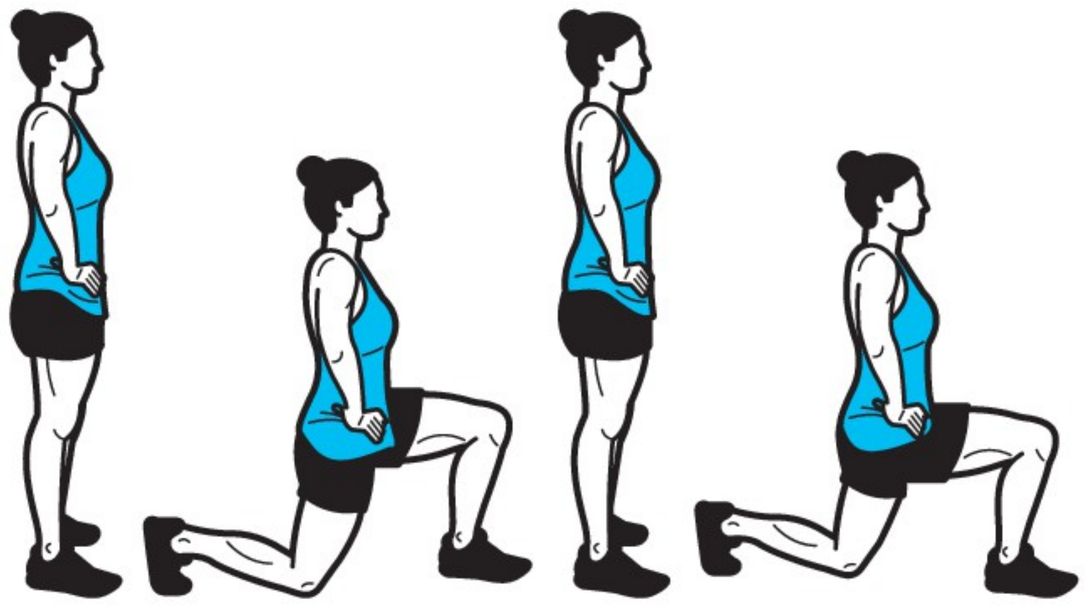


STRICT CHEST TO BAR PULL UP

O peito toca a barra no fim do movimento.



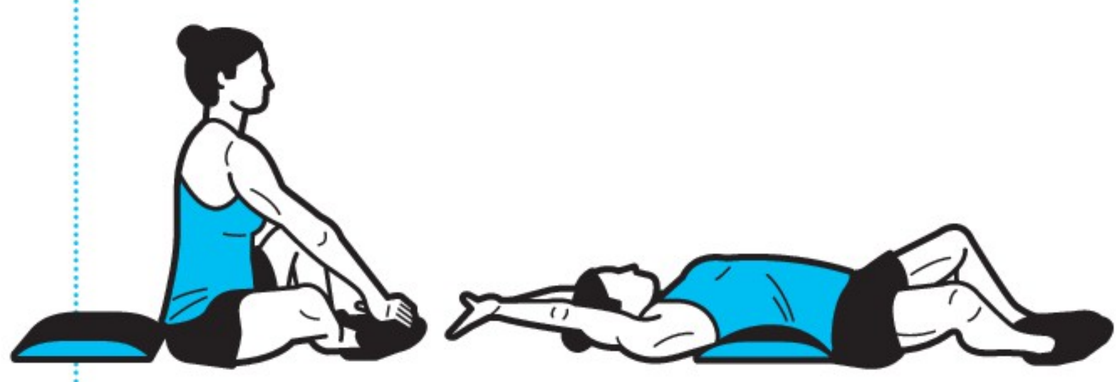
WALKING LUNGES



Um caminhar controlado, dobrando sempre a perna da frente até se formar um ângulo de 90 graus com o solo, enquanto o joelho de trás se flexiona e toca o chão.

RFT (*ROUNDS FOR TIME*) COMPLETE UMA COMBINAÇÃO DE MOVIMENTOS NO MENOR TEMPO POSSÍVEL.

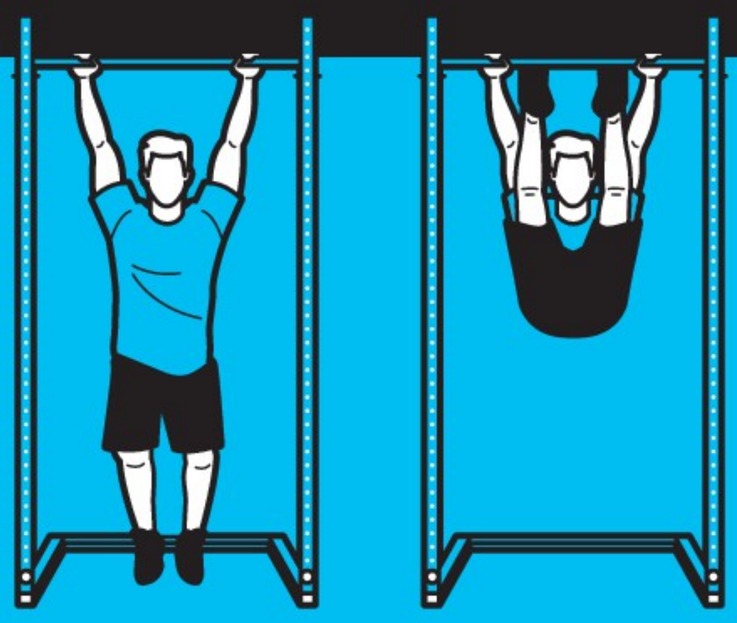
SIT-UP



Deitado, com as solas dos pés juntos (pernas em "borboleta"), a parte superior do corpo sobe e desce em movimento de abdominais – há auxílio de um minicolchonete para suporte da lombar.

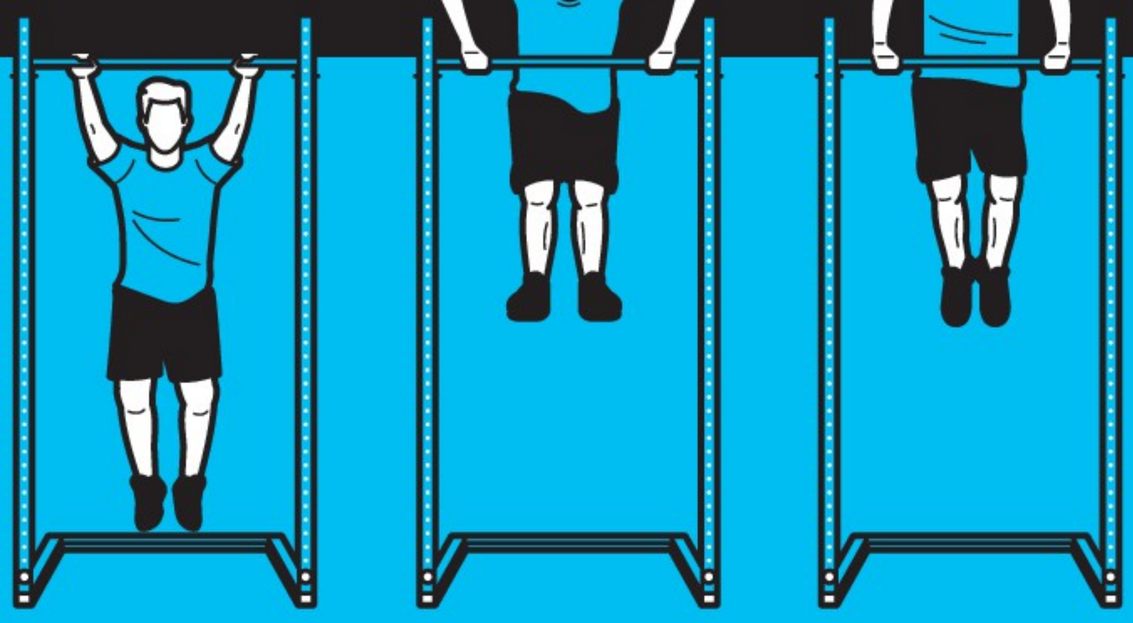
PR (*PERSONAL RECORD*) A MELHOR MARCA DE UM PRATICANTE EM UM EXERCÍCIO.

Comece com o corpo esticado e levante as pernas, até tocar os dois pés simultaneamente na barra.



TOES TO BAR

É um kipping (movimento de erguer o corpo) seguido de uma transição para cima da barra, com as palmas das mãos apoiadas sobre ela.



BAR MUSCLE UP

MAS, E AÍ? MACHUCA MESMO?

TANTO OS ADORADORES COMO OS CRÍTICOS DO CROSSFIT SE EXPRESSAM COM A MESMA CONVICÇÃO QUANDO O ASSUNTO É UM GRANDE PONTO DE CONFLITO: O RISCO REAL DE LESÕES. NAS PRÓXIMAS LINHAS, VAMOS DEIXAR DE FORA O FANATISMO, DOS DOIS LADOS, E FOCAR NO QUE INTERESSA: O QUE A CIÊNCIA E A PRÁTICA MOSTRAM.

FALAR DE LESÕES no esporte é entrar em um terreno pantanoso. Eis um legítimo quebra-cabeça que envolve, no mínimo, três aspectos: o nível físico e técnico atual do praticante, suas condições gerais de saúde e o ambiente em que está inserido. E, nesse terreno, o CrossFit, pela alta intensidade dos treinos, é frequentemente associado a lesões recorrentes. Mas será que a fama procede?

Como em qualquer esporte com movimentos que exigem boa técnica e, em muitos casos, cargas pesadas, as pessoas se machucam, sim. Mas essas lesões geralmente estão associadas ao imediatismo impregnado em nossa sociedade. "As pessoas querem receitas milagrosas para entrar em forma, um erro gravíssimo; e a lesão vem no meio desse caminho", diz José Carlos Farah, professor do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (USP). No caso do CrossFit, a coisa fica mais perigosa já que a intensidade é algo incentivado diariamente. Para você ter uma ideia, um personagem famoso no universo da modalidade é o Pukie, The Clown (cujo nome vem do inglês *puke* = vomitar), um palhaço "trincado" de músculos que costuma ser visto segurando um balde de vômito. Outro é o Uncle Rhabo, uma referência à rabdomiólise, condição extrema causada por lesões musculares, que pode causar danos aos rins e, em casos mais graves, até ser fatal.

Quando falamos de intensidade (alta e/ou frequente), vale olhar com mais atenção para o coração. "Tudo relacionado a essa área ainda é bastante inconclusivo e controverso", atesta o fisiologista e geneticista Luiz Rocha, professor da Universidade Católica de Brasília. Há três anos, ele mesmo começou a aliar com a parte acadêmica a prática de CrossFit e traz como um dos destaques da sua linha de trabalho a avaliação do efeito danoso em células cardíacas no longo prazo.

"Para quem vive do esporte, a alta intensidade após longos períodos parece ser danosa a essas células, chegando a se equiparar com um infarto", diz. "Para o atleta amador, isso deixa de ser uma regra, e o efeito após muitos anos é menor, mas existe", completa Luiz, que recomenda acompanhamento de especialistas em saúde em qualquer tipo de atividade.

Mas então como mensurar quantos benefícios uma atividade intensa gera ao melhorar demais hábitos, e o quanto um estímulo extra tira do tempo de vida? Eis um campo vasto e cheio de armadilhas.

Para o dono de box e treinador certificado CrossFit Luiz Silveira, a culpa no caso de lesões é um tema bilateral. "Tanto o cliente como o *coach* podem ter sua parcela", diz. "Em espaços com alunos demais, o que considero um erro, não dá para controlar tudo, mas muitas vezes é o praticante quem exagera na empolgação e ultrapassa os limites", defende. Na BlackCat, onde dá suas aulas em São Paulo, Luiz também alerta os iniciados para outro tipo comum de cilada: "Eventos competitivos acabam mesmo servindo de inspiração, o que pode ser bom, mas é uma falha grave do *coach* já tratar logo de cara seus alunos como atletas".

Fábrica de treinadores

Os profissionais habilitados a ensinar CrossFit pelo mundo (espalhados em mais de 14 mil boxes) passam por um treinamento oficial. O módulo inicial, ou Nível I, dura apenas um fim de semana e já permite lecionar. É unânime entre pelo menos duas dezenas de donos de boxes e *coaches* com quem a SUPER conversou que isso, por si só, é muito pouco para passar toda a qualidade do método adiante. Na enorme maioria dos →

Imagens Montagens do coletivo oitentaedois sobre fotos de Alvarez (iStock)

Lesões geralmente estão associadas ao imediatismo impregnado em nossa sociedade. As pessoas querem receitas milagrosas para entrar em forma.

boxes com os quais entramos em contato, também não se exige nenhum tipo de exame médico prévio antes de começar a suar para valer.

É óbvio que a CrossFit não quer espalhar gente despreparada por aí, tampouco manchar o nome da prática. Mas esse risco existe e é bem real. O que explica um fenômeno recente nos EUA: após o país bater a marca dos cerca de 8 mil boxes, alguns começaram a fechar. Dentre os possíveis motivos estão a má qualidade de serviço ou experiência prática (inclusive, se houver denúncia de irregularidade, há desfiliação), concorrência e má administração de um negócio.

A ex-corredora de elite norte-americana e especialista em fitness Erin Simmons representa bem um dos extremos desse ringue. "Cada box tenta rebater a má reputação dizendo que é diferente, e que são os outros lugares que fazem as coisas erradas", proclamou em artigo publicado no *Huffington Post* e em seu site pessoal. "Para mim, seguir o padrão sempre intenso e aleatório do CrossFit não é seguro, e você pode colocar sua saúde em perigo", segue. Essa ala que não dá nenhuma trégua para um novo método de treino como o CrossFit também alerta para a diferença entre aleatoriedade (segundo os críticos, maléfica, evidenciando a falta de um preparo individualizado) e variação (essa sim, unanimemente benéfica).

O contra-ataque

O quartel-general da CrossFit, recheado de executivos com histórico militar, tem sido extremamente duro nesse ponto. E isso inclui até processos judiciais contra cientistas que divulgaram dados ligados à lesão na prática, além de contatos telefônicos diretos com pesquisadores pedindo maiores explicações. Alguns desdobramentos dos casos estão publicados na íntegra no site oficial CrossFit.com. Em um caso icônico, Jeff Glassman, pai de Greg Glassman, o fundador do método, escreveu 92 páginas rebatendo um estudo que focou na prática do CrossFit por militares. Entre seus argumentos, ele atribui o aumento de lesões, em parte, devido à fadiga criada pela "guerra contra o terror".

A empresa realmente não interfere nas escolhas e no dia a dia de cada box. Mas, nesse livre mercado, não há como negar um espaço fértil para emboscadas. Os próprios mandatários da CrossFit já falaram em "pequenos experimentos ao redor do mundo", referindo-se aos afiliados. Mas cada espaço, se confirmadas más práticas, pode perder sua filiação. Só que, nesse mundo de vencedores e perdedores, nenhum aluno

quer acabar dando bobeira no lado ruim da história – o preço disso pode ser, sim, uma lesão.

De volta ao laboratório

Por trás de toda essa discussão, o que concluem exatamente os estudos até aqui? Para responder a essa pergunta, o departamento de ortopedia e traumatologia (FMMOT) da Universidade de São Paulo (USP) reuniu 65 publicações, inclusive as "oficiais" lançadas via CrossFit Journal. Publicado em fevereiro de 2018, o estudo da USP mergulhou fundo revisando dados de composição corporal, aspectos e comportamento psicossocial, vida e saúde, além de risco de lesão musculoesquelética. Esse último tópico foi tema específico de apenas seis trabalhos.

Vamos aos números: 74% dos 132 participantes de um estudo de 2013 publicado no *The Journal of Strength & Conditioning Research* apresentaram ao menos uma lesão, as mais comuns nos ombros e nas costas, seguidos por braços e cotovelos. Vale dizer que o índice foi baseado em formulários online, método que pode ou não ser preciso na identificação de lesões de uma determinada modalidade.

Demais trabalhos na mesma linha mostram que o dado ficou mesmo fora da curva: o *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* publicou uma pesquisa em 2014, unindo questões online com medições em campo, cravando 19% de lesões musculoesqueléticas em 381 praticantes; outro estudo de 2016 mostra 24% de 187 entrevistados com contusões específicas nos ombros, objeto de análise do trabalho.

Na mesma revisão da USP, eles citam outro medidor bastante comum nessa área e afirmam que há uma variação de 1,9 a 3,1 no risco de lesão a cada mil horas praticadas. Isso é considerado uma incidência baixa.

A realidade é que lesões são sempre multifatoriais e os métodos e amostras dos estudos, nem sempre tão precisos. Os números costumam ser traiçoeiros e podem não ser sinônimo de realidade.

E as discussões seguem quentes, ao vivo ou na internet. O consenso está com diversos especialistas da área de saúde, todos familiares com os métodos e a linguagem do CrossFit: ainda que variar diariamente os esforços possa ser altamente efetivo, muitos dos exercícios mais exigentes pedem extremo cuidado. Em outras palavras, é o mesmo que brincar com fogo.

Segundo o quiroprata norte-americano Robert Hayden, existe até uma brincadeira interna de que o CrossFit acabou sendo bom para a profissão: com a grande incidência de lesões, aumentou a procura por tratamento. Mas, na prática, ele tem percebido muitas predisposições anteriores à contusão, sobretudo em ligamentos, tendões e discos da coluna. "Se você possui algum problema nessas áreas, a sequência de exercícios do CrossFit vai trazê-lo à tona", diz Robert. Não há como cravar o CrossFit como uma atividade mais perigosa do que as outras por si só, defende o quiroprata.

Ele ainda observa um aspecto bastante lembrado pelos adoradores do método: que a capacidade de tirar as pessoas do marasmo tem de ser levada em conta na hora de balancear heróis e vilões dessa história. O que nos traz de volta à questão original. Mesmo que seja difícil manter a boa técnica, respeitar períodos de recuperação e seus limites nesse ambiente naturalmente competitivo, eis aí o caminho para evoluir de forma progressiva. É possível. E depende muito de cada um.

Hora de abastecer

UM DOS GRANDES atrativos do CrossFit é aliar em uma mesma aula diversos estímulos, como levantamento de peso, saltos, flexões, entre outros. Só para você ter uma ideia, em uma aula de apenas 20 minutos são queimadas de 200 a 300 calorias. Segundo a nutricionista esportiva e praticante de CrossFit Livia Hasegawa, a estratégia de nutrição – o que comer e beber e em que momentos – deve variar de atleta para atleta. "E, para elaborar um plano personalizado, levamos em consideração vários fatores, como se a pessoa quer perder peso ou ficar mais forte, qual o percentual de gordura dela, se já pratica algum esporte", afirma Livia.

Mas, de forma geral, os treinos de mais força"ou longos (por exemplo, um WOD – *workout of the day* – com mais de 30 minutos) podem vir acompanhados de dose extra de carboidrato. "Já no caso de treinos mais curtos (5 a 20 minutos) e daqueles que visam perder peso (e não performance), não há essa necessidade", aponta Livia.

O que consumir antes e depois do treino?

Vamos novamente pensar nos objetivos de cada pessoa. "Para quem quer performance, tem uma competição em vista ou até está com uma composição corporal adequada, mas quer melhoras nos treinos, eu costumo indicar carboidratos (como batata-doce e frutas secas, por exemplo) no pré-treino, associados ou não a uma proteína", indica a nutricionista. Já para quem está no CrossFit para perder peso, ela geralmente reduz o teor de carboidrato e o associa a uma fonte de proteína (como frango, atum, queijo) ou até mesmo de gordura (como a do óleo de coco) antes dos exercícios.

Já no pós-treino, independentemente do perfil do atleta, é preciso apostar na dobradinha proteínas e carboidratos, com o objetivo de turbinar a recuperação muscular. Assim, a pessoa estará preparada para o treino seguinte, especialmente no caso de quem treina de quatro a seis vezes por semana.

→ CONHECER SEU CORPO, TER METAS BEM ESTABELECIDAS E UM NUTRICIONISTA ESPORTIVO AO SEU LADO

PODE FAZER TODA A DIFERENÇA NA HORA DE ESCOLHER SEU COMBUSTÍVEL PARA RENDER O MÁXIMO.

Quando usar suplementos?

De uma maneira geral, eles costumam ser prescritos para atletas amadores que treinam pesado (de cinco a sete dias por semana), mas também trabalham, têm diversos compromissos profissionais e pessoais e lidam com uma carga razoável de estresse. "Costumo indicar bastante a creatina, um composto de aminoácidos que auxilia no ganho de massa muscular, força e no trabalho de explosão. Dependendo do tempo de treino, também podemos entrar com um carboidrato, como a palatinose, que libera energia aos poucos para o corpo. Há ainda suplementos que retardam o cansaço e ajudam a melhorar o rendimento, como beta-alanina e bicarbonato de sódio", revela Livia. Em alguns casos, a nutricionista complementa a dieta com *whey protein* (proteína do soro do leite) ou uma proteína vegana (como a da soja e da ervilha). Mas vale lembrar: qualquer tipo de suplemento só deve ser ingerido após a orientação de um profissional de saúde.

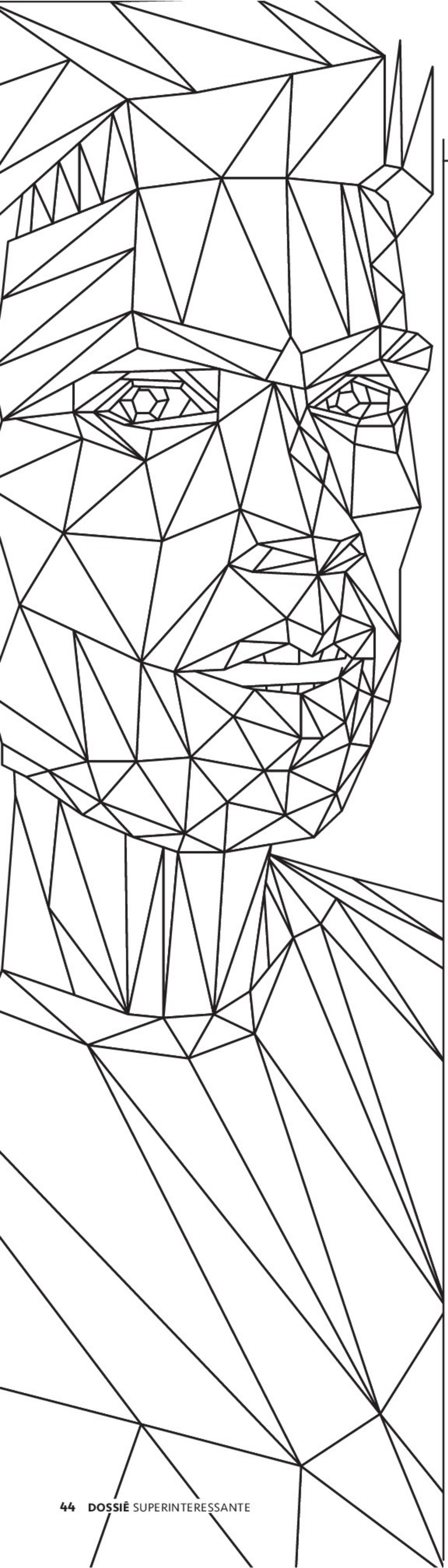
Comida de verdade

A alimentação do praticante de CrossFit – assim como a de qualquer esportista – deve ter como base produtos naturais e integrais, e o mínimo possível de industrializados. O mais indicado é priorizar frutas, carboidratos de qualidade (batata-doce, mandioquinha, inhame, arroz integral), leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico), carnes (como frango e peixes), vegetais, cogumelos e gorduras boas como as do abacate, do azeite e das oleaginosas.

O CrossFit, na sua própria apostila do Nível 1 – curso de introdução ao método que custa US$ 1.000 (algo em torno de R$ 3.700) –, recomenda o consumo de "carnes e vegetais, sementes e castanhas, algumas frutas, pouco amido (especialmente dos refinados) e nada de açúcar". Algo próximo do que os defensores da Paleo Low Carb defendem, mas com 40% de carboidratos, 30% de proteínas e 30% de gorduras. "Acho a ideia dessa dieta excelente, mas temos que lembrar que toda a proporção de macronutrientes não é fechada e igual para todos. Temos nossa individualidade bioquímica. E também podemos ter uma variedade na distribuição dos macronutrientes de acordo com o período do ano, composição corporal do praticante e seus objetivos específicos", relembra Livia.

Além dos macronutrientes (carboidrato, proteína e gordura), é preciso dar atenção especial aos compostos bioativos de certos alimentos. Eles podem auxiliar na recuperação muscular e melhorar o desempenho. "Um deles é a quercetina, presente na cebola, na maçã e nas frutas vermelhas. Romã, chá verde, cacau, canela, gengibre, açafrão e alho também já foram associados com esses benefícios", revela Livia. Alimentos fontes de ômega 3 também podem melhorar a recuperação e a reparação tecidual pelo efeito anti-inflamatório. Boas fontes são peixes (como salmão, sardinha), linhaça e chia ou até mesmo suplementos. Lembrando que alho, cebola, pimenta caiena, cúrcuma, gengibre e própolis também são excelentes para o sistema imunológico. Ⓢ

Ilustração coletivo oitentaedois



diário

EU, CYBORGS E O SENTIDO DA VIDA

SÓ HÁ UM JEITO DE COLOCAR A TEORIA EM CHOQUE COM A PRÁTICA: LANÇAR-SE PARA DENTRO DO BOX.

DURANTE DOIS MESES, VIVEMOS UMA IMERSÃO INTENSA NOS TREINOS – COMO VOCÊ PODE VER, SOBREVIVEMOS PARA CONTAR A HISTÓRIA. **Texto** *Bruno Romano*

ACABO DE TERMINAR meu primeiro treino de CrossFit. Barras, pesos, argolas suspensas, baldes com pó de magnésio e corpos estirados no chão se espalham à minha frente. A cena é caótica. Tomo um pouco de ar e compartilho minhas dores e pensamentos com outro aluno novo que acaba de viver ao meu lado o mesmo sofrimento, o WOD (o *workout of the day* ou "treino do dia"). Ele parece tão cansado quanto eu. Mas, de alguma forma, teima em sorrir.

Pergunto o que ele, afinal, está fazendo ali – eu mesmo ainda não sabia muito bem. Ele me responde que está em busca de resultados. "Passei muito tempo na academia. Quem sabe algo mais intenso resolve, né? ". Faço um sinal positivo com a cabeça, enquanto retomo de vez meu fôlego, agradeço a parceria do dia e me despeço. Estou devastado. E isso parece ser o suficiente – descobriria algumas horas depois – para querer provar mais uma dose.

Dois dias depois daquela estreia intensa, lá estava eu de volta ao box, ainda doído e um pouco temeroso do que viria pela frente. Uma hora de esforço depois – saltando sobre cordas e caixas, dando o sangue em uma máquina que imita remadas e completando agachamentos que não fazia há pelo menos uma década – constato que sobrevivi a mais um dia. Uma sensação que ainda me perseguiu por um bom tempo. Parto para casa, tão exausto quanto pensativo: "Bom, se eu não morrer antes, acho que vou ficar forte!".

Acabei me empolgando um pouco e me esqueci de me apresentar. Pratico esporte desde criança com boa frequência: do judô e natação, na infância, a modalidades como corrida e ciclismo, passando pelos campos

Ilustrações Robles/Pingado

de rugby e por aventuras remando, andando em trilhas e em alta montanha. Tudo isso preenche uma parte importante da minha rotina. Curto me mexer, sinto prazer. Talvez por isso, aos 31, com 1,84 metro de altura e 82 kg, achei que estaria preparado fisicamente para não sofrer tanto. Não demorei a perceber que estava bem enganado.

"Galera das 8h, bem-vindos! Vamos que a aula hoje está 'pegada'!". É assim que começaria grande parte dos meus dias nos dois meses seguintes. Tudo acontecia dentro desse curioso galpão de teto alto, piso emborrachado e paredes pretas com desenhos em grafite de personagens "trincados": homens, mulheres, palhaços e até um gorila – o box catarinense CrossFit 567. Muito mais divertido que espelhos ou paredes brancas, penso. Na caixa de som, a trilha sonora varia do rap ao rock, passando até pelo "hino" de Rocky Balboa.

Confesso que não foi fácil passar pelas primeiras semanas. Alguma coisa parecia estar fora de lugar. E eu ficava atento a qualquer pista que pudesse aliviar a minha culpa – é difícil assumir seu próprio despreparo. Eu mantinha meu radar ligado. O mergulho recente nesse universo já havia me despertado para o fato de estarmos brincando com fogo. Quer dizer, há um grande potencial de isso acabar bem, mas um descuido pode levar tudo para o ralo. E eu tinha uma certeza: queria sair dessa inteiro.

À medida que ia pegando o jeito, ou seja, me acostumando melhor com a ideia de sofrer sempre, era comum saborear um completo êxtase nas horas seguintes. Uma versão turbinada do bom e velho *runner's high*, termo antigo usado na corrida e esportes em geral, traduzido como "barato de corredor". Esses efeitos benéficos (e muitas vezes viciantes) da atividade física não eram novidade para mim. Mas o cenário, os elementos e os personagens da história, sim. É por isso que,

Estou devastado. E isso parece ser o suficiente – descobriria algumas horas depois – para querer provar mais uma dose.

sempre que sobrava um pouco de ar, eu puxava conversa com mais gente para comparar melhor as minhas impressões. Um deles me falava: "No meu primeiro mês aqui eu não conseguia completar um WOD". Aquilo me chamou atenção. Poucos minutos antes, ele mesmo havia finalizado uma sequência exigente de exercícios sem fazer nenhuma careta.

Por trás do suor no meu rosto, começo a enxergar a competição presente no ambiente. Um grande quadro branco no centro do box, por exemplo, marca os tempos e cargas alcançadas pelos alunos das aulas do dia. Demorei a decifrar todas as siglas, mas rapidamente percebi: ninguém quer ser o último da turma. O que, aliás, pode ser ótimo. Um acaba puxando o outro para cima. Só que também esconde um enorme perigo: o risco de exagerar na dose. Instintivamente, algo me dizia que aí estava o segredo para eu dar conta de superar esse começo mais sofrido.

1, 2, 3... Vai!

"Treinão, galera!". Era com essa frase que nosso *coach* gostava de decretar o fim do abastecimento da piscina de suor que nós havíamos ajudado a encher. Nós tínhamos seguido à risca a batuta do líder, essa mistura de DJ com treinador de boxe. Durante a hora anterior, ele mesclara momentos de atenção individual, frases de incentivo coletivo e goles no seu mate. Ao fim desse caos controlado, a maioria adora se jogar no chão. Outros, quando recuperam a respiração, trocam contatos. "Qual é seu 'Insta'?". "É @xxx_crossfit!". "Oba, achei!". Todos parecem contentes, menos uma aluna que se exercitava perto de mim: "Haaa, não acredito, meu celular não gravou!".

Estamos vivendo uma quarta-feira comum, e ainda é bem cedo pela manhã. Volto para casa me arrastando após um treino realmente puxado, quando fiquei perto de conhecer pessoalmente Pukie, The Clown, o tal mascote

crossfiteiro criado para celebrar atividades tão duras que levam o praticante a vomitar. Eu não estava achando graça, mas já havia estado em situações parecidas (ou até piores) e sabia que tudo ia ficar bem.

Divido essa mistura de desgaste com a alegria de voltar são e salvo ao lar com minha mulher assim que piso em casa. Ela me provoca dizendo que estou começando a gostar de CrossFit. Penso na intuição e na sabedoria feminina, reflito um pouco, e respondo que pode ser mesmo. Mas tento explicar para ela um pouco mais a fundo o que estou sentindo – até porque isso ainda não estava claro nem mesmo para mim. Esse pode ser um jeito divertido de treinar, começo, tropeçando nas palavras. E, ainda que não caiba a mim dizer se realmente funciona ou não, esse primeiro contato me indica que sim. De alguma forma, o CrossFit dá um gosto dessa parte boa de ser atleta: as recompensas fruto do esforço.

A vida dentro do box

Quebrado o gelo da estreia, começo a notar outras nuances. A primeira: a recorrente devoção à figura do líder do movimento, o americano Greg Glassman. Seus discursos são comumente repetidos no dia a dia – "perigoso é ficar sentado no sofá", ou então, "o CrossFit está formando as pessoas mais bem condicionadas do planeta", só para citar dois clássicos. A segunda: muitos boxes estão refletindo sobre o que estão fazendo. Eles não copiam e colam simplesmente o WOD (disponível diariamente no site crossfit.com) e o passam adiante. Decido visitar o box pioneiro no País, o CrossFit Brasil, em São Paulo, para treinar e checar isso tudo na pele.

Encontro o que esperava. Nada de luxo e muito foco no treino em si. A aula é bem conduzida por um *coach* da nova geração da casa. Com canos de PVC, começamos simulando o complexo exercício de levantamento que →

estava por vir. No meio do caminho, acionamos cada músculo adormecido dos nossos corpos para dar conta de agachar e erguer pesos com mais eficiência. Na parte final, misturamos tudo isso com corridas em alta velocidade, séries de remadas e exercícios que deixariam nossos abdominais latejando por dias. Tudo com uma roupagem divertida: uma corrida/gincana em duplas. Saio de lá contente, dolorido e com uma sensação: daria uma chance ao CrossFit como preparação física intensa para algum esporte específico – o que, talvez, ainda faça na vida.

No centro dos holofotes, o CrossFit sacudiu mesmo este verdadeiro vespeiro: os paradigmas do mundo do condicionamento. De tempos em tempos, alguém precisa fazer isso. E o que se vê nos boxes por aí deixa a sensação de que muita gente ainda vai se aproximar para experimentar. Se o método vai dar conta de equilibrar demanda com qualidade, só os próximos anos vão dizer. Por enquanto, ele segue mantendo o discurso de dono de várias respostas quando as perguntas estão ligadas a treinamento. E, adivinhe, as pessoas querem respostas.

Por mais que um dos mantras dessa busca seja "Deixe seu ego do lado de fora do box", frase disseminada por treinadores e escrita nas paredes de alguns espaços, na prática, isso é um desafio bem maior. Em um extremo dessa história (e os extremos são ambiente fértil para dar luz a estereótipos), surge uma linguagem própria e com ar de superior, como se o método fosse solução para tudo. Começo a observar que é isso que nutre algumas críticas em cima do CrossFit, além dos divertidos memes que circulam por aí. Basta digitar a hashtag #CrossFit nas suas redes sociais para entender melhor.

De volta à real

Pois é, a vivência me trouxe esse turbilhão de informações na

cabeça. Se você chegou até aqui, hora de uma merecida pausa para respirar fundo. No meu caso, é mesmo necessário: escrevo estas próximas linhas pouco tempo depois de completar mais um WOD caprichado. 50 Lunges; 40 Kettelbell Swings; 30 Box Jumps; 20 Snatches; 10 Burpees (veja as descrições na pág. 32). Outras 12 pessoas faziam o mesmo no box. Enquanto digito, percebo os benefícios do massacre. Sentimento de missão cumprida. Minha mente flui mais solta. E meu corpo, silenciosamente, vai se recompondo em um processo que me deixa mais bem preparado para a próxima.

Na parte final dessa imersão, me sinto mais adaptado. Deixo para trás o protocolar "Há quanto tempo você treina? Está gostando?" para tentar cavar mais fundo. Encontro boas parcerias de conversas com gente experiente na área, entre *coaches*, donos de box e atletas. Com a mesma naturalidade que alguns deles me pedem centenas de saltos de corda, solto ideias que me vêm à cabeça. Tento instigar respostas menos óbvias como a clássica "minha vida mudou". A tática funciona. Vários crossfiteiros e crossfiteiras mais rodados não têm nenhuma cerimônia em analisar e criticar algumas práticas espalhadas por aí. Dos exageros de novatos querendo impressionar à falta de tato de alguns *coaches* para conduzir evoluções pessoais em aulas com tanta gente.

Depois do WOD

A essa altura, com pelo menos três dezenas de WODs completados (ou o mais perto disso que minha condição física permitia), eu já entendia melhor a linguagem ao redor. Terminava as aulas em grupo satisfeito, afinal, tinha dado o meu melhor. Ainda assim, não me sentia parte da tribo. Eu definitivamente me identifico mais com os esportes outdoor e enxergo o CrossFit como um meio e não como um fim. Por isso, decidi que não seguiria com os treinos, mesmo tendo sentido os resultados no corpo, que ficou mais forte e definido.

No fim dessa experiência, fiquei com mais perguntas que certezas. Cada vez mais procurado, como o CrossFit vai passar por mais essa intensa bateria de testes? Qual influência os Games (e a presença brasileira na elite) vai exercer nos coaches e praticantes amadores? O próprio CrossFit, quase 20 anos após sua criação, vai se permitir questionar mais a si mesmo, colaborando para a evolução do universo da preparação física? Também indago lances mais pessoais. O que aconteceria se investisse nisso no longo prazo? Ou ainda: qual será o futuro dos meus companheiros e companheiras de suor? Vão desistir logo ou seguirão firmes, tornando-se grandes atletas e/ou pessoas inspiradoras?

Depois de todas essas dúvidas passarem voando pela minha mente, tudo se silencia quando piso novamente no box. Entro no "modo treino" e me concentro nas duras tarefas que estão me esperando na próxima hora. Tenho um estalo repentino, e vejo que tudo isso à minha frente só faz sentido se eu puder mesmo aproveitar na vida fora da "caixa".

Em um breve momento de distração, observo o dia ensolarado que faz lá fora – como eu queria estar subindo uma montanha ou pegando uma onda... Não há comparações aqui. O que interessa é o que (e como) isso mexe em cada um de nós. Ao que parece, só funciona de verdade se estivermos nos divertindo. O que inclui, em alguns momentos, sofrer.

Bom, é melhor eu encontrar rápido a sintonia certa da diversão. Pelo menos nos próximos 15 minutos. É o que diz o cronômetro lá no alto do box e o rosto do *coach*. Meus músculos e meus pulmões já estão queimando e ainda tenho centenas de saltos na corda, levantamentos, agachamentos e burpees a cumprir. Em vez de chorar, acho melhor sorrir. E começar a contar. 1, 2, 3... S

Depois de 30 treinos, comecei a dominar os exercícios do CrossFit. Mas ainda não me sentia parte da tribo.

3

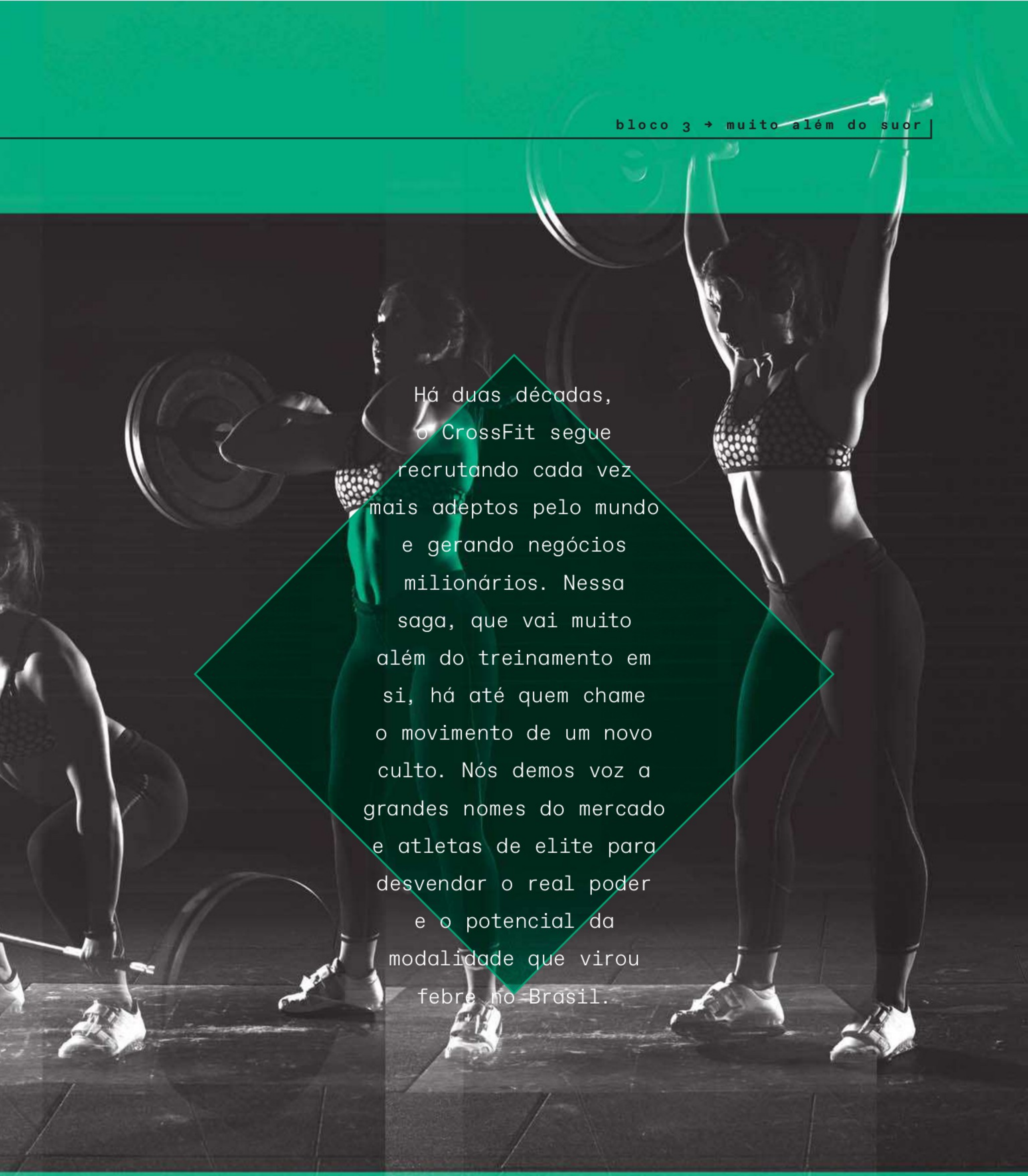
MUITO ALÉM DO SUOR

?

Entrar de vez no universo do CrossFit exige entrega de corpo e alma. Há quem enxergue nisso uma espécie de fanatismo. Por outro lado, emerge um negócio em ampla expansão, ancorado em resultados e marketing. Na luta para quebrar o estigma de moda passageira, o método tem sido palco de uma verdadeira trama, repleta de emoção e reviravoltas.

REVOLUÇÃO, *NEGÓCIO* ou CULTO?

Imagens Montagens sobre fotos de AlexD75 (iStock)



Há duas décadas, o CrossFit segue recrutando cada vez mais adeptos pelo mundo e gerando negócios milionários. Nessa saga, que vai muito além do treinamento em si, há até quem chame o movimento de um novo culto. Nós demos voz a grandes nomes do mercado e atletas de elite para desvendar o real poder e o potencial da modalidade que virou febre no Brasil.

UM DOS PRINCIPAIS motivos de tanta gente estar interessada em CrossFit pode estar ligado ao "ritual de sacrifício da energia humana". Pelo menos é o que defende o historiador norte-americano David Sansone, da Universidade de Ilinois (EUA). Segundo ele, essa lógica remonta à origem dos esportes. Vamos ao seu raciocínio: 1) Humanos caçadores da Era Paleolítica, que começa há cerca de 2,5 milhões de anos, sacrificavam animais (e a energia própria). 2) Quando esses caçadores se tornam agricultores, seguem matando bichos, mas agora muitos já são domesticados – e eles têm mais tempo à disposição. 3) Nesse ponto, a prática de rituais atléticos, como corridas e jogos, passa a se tornar parte de momentos da vida pessoal e coletiva.

Para David, isso se estende pelos séculos, e pode ser visto em manifestações de diversos povos. Da África e Ásia às Américas, Europa e Oceania, culminando na própria Olimpíada. Na versão inicial dos Jogos, na Grécia Antiga, a tocha era oferecida ao vencedor de corridas em celebração a Zeus. Esses rituais seguem vivos na nossa era. Só que, em muitos deles, já se esqueceu o porquê de estarmos fazendo essas coisas. Isso pode ajudar a decifrar a razão de rituais terem se tornado hábitos recentemente.

Uma mudança relevante, segundo o pesquisador, pois explica a falta de sentido e motivação de muita gente para se mexer. Legal, mas onde entra o CrossFit? De acordo com David, justamente com a ideia de retomar o formato tribal e intenso dos rituais antigos – algo que fez o esporte ser importante para nossos ancestrais. Um elo para lá de

Minha história

Anita Pravatti
Atleta tricampeã do Torneio CrossFit Brasil (TCB) e sócia do box Pravatti

"QUANDO COMECEI eu não fazia sequer uma barra ou flexão. Entrei, na verdade, para não ser mais a 'gordinha' – já tinha tido problema sério com sobrepeso e bulimia. Decidi começar no quintal de casa mesmo junto de uma amiga. Era 2009, ano em que o CrossFit chegou ao Brasil.

Fui morar no Canadá e voltei para cá em 2012, depois de engravidar, e presenciei o boom começando. Nessa época, eu já tinha descoberto as competições como forma de motivação. E eu participava mais pelo estímulo e pela diversão, e acabava me saindo bem.

É possível ser atleta e manter a qualidade de vida, sim, vivendo o melhor desses dois mundos. Não que seja fácil. Acho até que o CrossFit se perdeu um pouco nesse caminho e agora voltou a acertar o rumo. A questão é criar um ambiente motivador e animador.

Talvez por isso, pensando bem, tenha dado certo no Brasil: somos um povo animado (*risos*). E tem outra: permitir que alguém se sinta um atleta, mesmo com 60 anos ou mais, é algo incrível. São pessoas que, como eu, entraram nessa com a vontade de viver esse mundo mais de perto. De se permitir a ter isso como parte importante da vida. E de sentir o que realmente significa dar o seu melhor. Isso é transformador.

Relatos de competidores que já deixaram suas marcas no fenômeno recente do CrossFit.

Luiz Renato de Oliveira "Lupa"
Juiz federal e praticante de CrossFit desde 2009

"O CROSSFIT ABRAÇA todos os tipos e idades, mas não garanto que todo mundo goste. A sensação de 'quase morte' no fim dos treinos incomoda muita gente. Já começa pelo ambiente do box, algo bem diferente. É impossível passar despercebido – e isso pode ser um pouco intimidador.

Eu me sinto na minha melhor forma física, sem dúvidas. Aos 44 anos, estou muito mais bem preparado do que com 25 anos, quando já era atleta profissional nas artes marciais. Dou os créditos ao CrossFit, mas não só a ele. Hoje eu me alimento e descanso com muito mais qualidade. Ou seja, no fundo, não tem nenhuma mágica.

No meio disso, muita gente se confunde: 'agora que descobri o CrossFit sei o que é bom, o resto é porcaria'. Não é por aí. Quem compete em alto nível, por exemplo, faz trabalhos específicos de ginástica, levantamento de peso ou atletismo, com pessoas extremamente capacitadas nessas modalidades.

Estamos passando pelo boom do CrossFit no Brasil, mas ainda tem espaço para mais gente no mercado. Ainda que o modelo tenha seu limite: alguns vão abrir e, outros, fechar, principalmente pela concorrência e qualidade. A procura pode ter até diminuído, mas acho que o CrossFit veio para ficar e é bem mais que moda."

antigo (e quase esquecido), mas ainda superpoderoso.

Quem tem cavado fundo atrás desse tipo de conexão é a escritora norte-americana J.C. Herz, autora de artigos sobre o assunto e do livro *Learning to Breathe Fire* ("Aprendendo a respirar fogo", em tradução livre). Na obra, ela destrincha pensamentos como o de David, comparando-os com a rotina de adeptos do CrossFit, que resgatam essa aura tribal e intensa das atividades físicas.

"O CrossFit pode não ser um 'culto' no sentido mais moderno da expressão, mas provavelmente é, sim, um culto no significado ancestral da palavra", diz JC, que acrescenta: "Ele é ritualístico e promove uma experiência espiritual, a demonstração de força, algo escasso em uma sociedade sedentária e baseada em uma visão deturpada de conforto".

Desde que aceitou o convite do marido, praticante assíduo de CrossFit, JC tem vivido bem de perto a rotina dos boxes. Em meio a isso, ela se dedicou a analisar a ciência, a história e o que sustenta a natureza contagiante do método.

O Brasil tem sido um bom laboratório para testar essa revolução, com um número de boxes (consequentemente, alunos) que só perde para os Estados Unidos, após uma explosão recente na procura. Para a psicóloga Talita Della Penna, que faz consultas frequentes com amadores e profissionais de CrossFit em Brasília (DF), não dá para analisar o fenômeno colocando todos os praticantes em um mesmo barco. Os aspectos individuais falam alto na hora de avaliar a interferência →

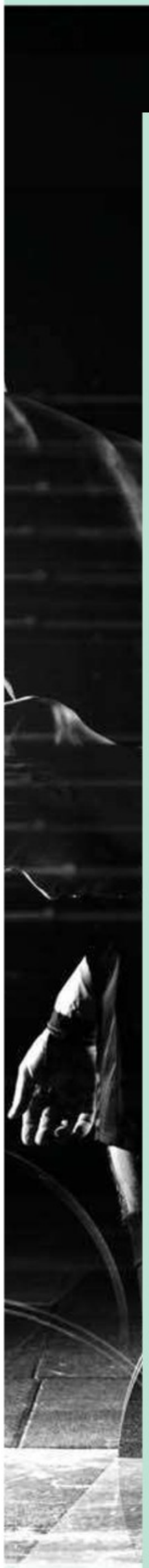
Luiza Marques
Ex-ginasta e atual competidora do CrossFit Games na categoria Teens (até 17 anos)

"ANTES DE FALAR qualquer coisa, acho que as pessoas deviam experimentar. É difícil entender isso tudo na teoria. 'Movimentos funcionais de alta intensidade frequentemente variados'. Sei bem disso. Quando comecei, com 12 anos, achei que era um tipo de academia. Nem sabia que existiam competições.

No dia do meu aniversário de 15 anos, em 2016, lá estava eu competindo pela primeira vez nos CrossFit Games, na categoria Teens *[14-15 a 16-17 anos]*. Era algo histórico para o Brasil, mas minha ficha só caiu na hora – imagina se eu não fiquei supernervosa. Quando me lembro daquele dia e me vejo hoje, percebo como sou muito mais determinada. Estou mais focada, e lido melhor com o nervosismo.

Eu já sabia bem o que era a pressão de competir. Tinha feito isso dos 8 aos 12 anos como profissional na ginástica. Era uma rotina pesada de treinos. Ali, ganhei muita noção de responsabilidade e independência, só que a competitividade entre as crianças (e até entre pais) muitas vezes era exagerada. Decidi trocar esse clima pela novidade do CrossFit. E não me arrependo de nada.

Desafiar a si mesmo e se superar a cada dia já é motivação suficiente. Curto essa rotina: treinar, descansar, ver os resultados. Quem tenta e acaba gostando logo se apaixona e vicia. Você quer sentir mais uma vez a endorfina no sangue, aquela sensação de não conseguir respirar mais. Parece papo de doido – talvez sejamos um pouco mesmo. Você termina atirado no chão, um sentimento horrível. Mas, pouco tempo depois, tudo o que você quer é voltar e fazer de novo."



disso tudo nas vidas e no entorno. Mesmo assim, há um ponto comum. "Todas as nossas principais experiências passam pelo nosso corpo", começa a explicar Talita.

"A prática esportiva trabalha muito a personalidade, trazendo essa sensação de pertencimento ao mundo e de reconhecimento", diz a psicóloga. "E, na perspectiva da saúde mental, é impossível mexer com esse tema sem envolver movimentos do corpo", completa. É por esse caminho – e com base nos ensinamentos da terapia Gestalt, uma linha alemã – que Talita observa os comportamentos e os dilemas crossfiteiros, como a questão da transformação do corpo, do autoconhecimento via atividade física e da decisão crucial de onde encaixar o método na rotina pessoal. Sua abordagem faz a ligação entre "figura" e "fundo", ou seja, procura desvendar o que está aparente e o que vem por trás. Com o tempo, cada um percebe por si só a relação das suas dúvidas e angústias ("Será que eu consigo?", "Qual a dose certa para evoluir com segurança?") com seu rendimento e suas fortalezas.

Talita tem percebido também aspectos semelhantes nos pacientes que vêm do CrossFit. Em destaque, uma disposição evidente em se cuidar melhor, e uma visão mais prática para simplificar problemas do dia a dia, apegando-se menos a sofrimentos passageiros e a detalhes. "Vejo isso como algo bem positivo, mas é preciso atenção", alerta a psicóloga. "As atividades físicas não vão resolver, por si só, todos os problemas psíquicos, caso contrário, seria algo como apelar subitamente para uma plástica ou uma droga, por exemplo", completa.

Se juntarmos essa reflexão com a teoria de David, já demos um

Ricardo Prudente "Ricardinho"
Coach Nível III, fundador do box Punk e representante da CrossFit HQ no Brasil

"O CROSSFIT É A EVOLUÇÃO. E, ao mesmo tempo, é voltar para as origens. Eu estava formado em educação física há 16 anos, já dava aulas de personal há 12, mas nunca tinha treinado para valer.

Logo de cara, eu me encantei pelo que estava por trás do método. Aquilo deu sentido a tudo que eu havia começado a ver na minha formação. Quis espalhar isso e abri um box que tem hoje cerca de 500 alunos. Minha vida está ali.

Eu tive certeza de que vestiria essa camisa em 2012, quando fiz o curso introdutório, o Nível I. De lá para cá, muitas relações foram criadas, evoluí bastante e fui convidado para um projeto pioneiro em cinco países – além do Brasil, Alemanha, Espanha, França e Itália estão nessa – tornando-se uma espécie de elo entre os afiliados no Brasil e a sede da CrossFit nos EUA.

É um desafio enorme. Tem gente que se motiva com competição, outros até se assustam. Eu mesmo cheguei a criar, sem prestar atenção, uma cultura de ego no box que não queria. Quando me dei conta, arranquei um quadro na parede do box que destacava marcas dos melhores atletas.

Entendi ali que o sucesso vai muito além de ótimos professores e de bons equipamentos, o que vale mesmo são os relacionamentos. É por isso que muita gente erra entrando nesse mercado. No fim das contas, o principal é se importar com as pessoas."

David Hippensteel
"Dave Hipp"
Dentista, empresário e bicampeão (2016 e 2017) da categoria 60+ do CrossFit Games

"FIQUEI COMPLETAMENTE sem chão quando comecei a fazer CrossFit, a convite da minha filha, e constatei que havia um outro nível de condicionamento físico que eu nem tinha ideia que existia. Naqueles tempos, em 2012, eu já era supercompetitivo em triatlos. Quer dizer: eu não conseguia acreditar que um treino como o do CrossFit fosse capaz de me deixar jogado no solo daquele jeito.

A experiência inicial foi muito intensa. O suficiente para me deixar interessado em perseguir esse caminho. Mas, se você me falasse há cinco anos que eu estaria competindo no meu nível atual, eu simplesmente não acreditaria. Só agora eu entendo que ter uma comunidade de praticantes gerando motivação e apoio necessário para progredir nessa jornada de saúde pessoal é uma das grandes vantagens.

Meu desafio hoje é aliar o treino com trabalho. Tenho dois consultórios odontológicos, onde estou de segunda a sexta. Seria incrível poder me dedicar apenas ao CrossFit. Por outro lado, nesse formato posso ser um exemplo para a maior parte das pessoas, que também tem suas ocupações. É incrível ter vencido os Games duas vezes seguidas, mas o que me instiga mesmo é essa percepção de ter um estilo de vida mais saudável. Quero passar essa mensagem em um mundo que precisa disso."

passo e tanto. Para tentar matar a charada, vale adicionar nesse caldeirão toda a atuação da parte social: do virtual, nas mídias digitais, ao real, na relação direta com pessoas próximas. Estamos quase lá, mas ninguém ainda explicou definitivamente a origem e o futuro (nem a razão de existir) dessa nova legião de fanáticos. Falta alguma coisa.

Voltamos à preocupação principal de JC: a essência. Desde sua origem, o CrossFit cravou que a forma tradicional de treinar, especialmente nas academias, estava completamente errada. Principalmente por isolar exercícios, deixando de trabalhar o corpo de forma mais global, além de não apostar na variação de estímulos e maior intensidade. É dessa base que surge, com o passar do tempo, o negócio milionário, e o tal culto dos novos discípulos. Essa falta de conexão entre a forma e o conteúdo ensinado e o desinteresse em questionar e aprender, aliás, já incomoda especialistas de várias áreas. E é desse ponto que a inquietação crossfiteira começa a ganhar forma, antes de espalhar seus tentáculos.

Quem trouxe uma luz bem-vinda ao tema foi o psiquiatra norte-americano William Glasser, famoso pela pirâmide que leva seu sobrenome, também chamada "cone da aprendizagem". Nela, defende-se a teoria de que aprendemos muito mais quando discutimos algo com outras pessoas do que simplesmente lendo ou ouvindo. Pouca gente sabe, no entanto, que Glasser foi bem mais fundo na busca do que realmente motiva o aprendizado – seja uma nova língua, uma habilidade manual ou um novo esporte. A tal faísca que, no caso do CrossFit, incendiou todo um mercado.

Para Glasser, o aprendizado não nasce de fora para dentro. Rebatendo a antiga opção por ameaças, castigos ou punições, ele elencou cinco elementos que instigam as pessoas a se dedicar a algo novo: sobrevivência, pertencimento, liberdade, poder e diversão.

O CrossFit satisfaz esses anseios. Talita percebeu isso convivendo de perto com praticantes, muitos deles que já haviam perdido a conexão com o real motivo de estar treinando. Hoje, ela faz um convite. "Em vez de apenas funcionar, que tal existir? Olhe para a sua rotina, nos treinos e na vida, e reflita: você está funcionando ou existindo?". Boa jornada!

GUIA PRÁTICO PARA COMEÇAR

→ NESTA MISTURA ENTRE CURIOSIDADE, ENTUSIASMO E CERTA DESCONFIANÇA QUE O BOOM DO CROSSFIT NO BRASIL TEM GERADO, O QUE OS INICIANTES PRECISAM REALMENTE SABER?

Há uma piada frequente orbitando o planeta CrossFit. É mais ou menos assim: "Como você reconhece uma pessoa que faz CrossFit?" A resposta: "Ela vai contar para você!". Brincadeiras à parte, amantes da prática tendem a se integrar rapidamente, a defender seus aspectos positivos e a falar sobre ela cada vez mais. Nesse cenário, é normal que novatos se sintam empolgados, mas ainda um pouco perdidos ao se aproximar. Por isso, resolvemos conversar com especialistas no assunto para dar um empurrão inicial em quem está interessado no que realmente acontece dentro do box.

EVITE A PIRATARIA

CHEQUE SE O ESPAÇO tem certificação da marca norte-americana CrossFit. Para ser aberto, o local precisa de, ao menos, um treinador (*coach*) com formação em Nível I feita pela própria empresa. No Brasil, há um adendo importante: para dar treinos é obrigatório ser cadastrado no CREF, o Conselho Regional de Educação Física. Pessoas aplicando o método de forma pirata, entretanto, são comuns por aí. Reclamações recorrentes chegam ao goiano Ricardo Prudente, representante da CrossFit no Brasil, espécie de elo entre a matriz e os mais de mil boxes instalados no País. "O modelo da CrossFit é diferente de uma franquia comum, pois não determina exatamente a forma como se deve estruturar e conduzir um box", observa Ricardo. Isso quer dizer que é permitido criar ambientes e situações variadas pelo mundo, desde que se sigam os fundamentos da metodologia – uma sacada que tem ajudado a expandir o movimento, mas que aumenta a responsabilidade dos donos. "Vejo que o sucesso está na mão de quem toca os boxes, do quanto se importa com os demais", completa Ricardo, que fundou a Punk CrossFit em Goiânia (GO), box com cerca de 500 membros atualmente. Ele também é instrutor Nível III da CrossFit, responsável por formar grande parte dos *coaches* em ação no País hoje, via cursos de Nível I e II (saiba mais sobre como se formam os treinadores na pág. 8).

Fotos Jacob Lund

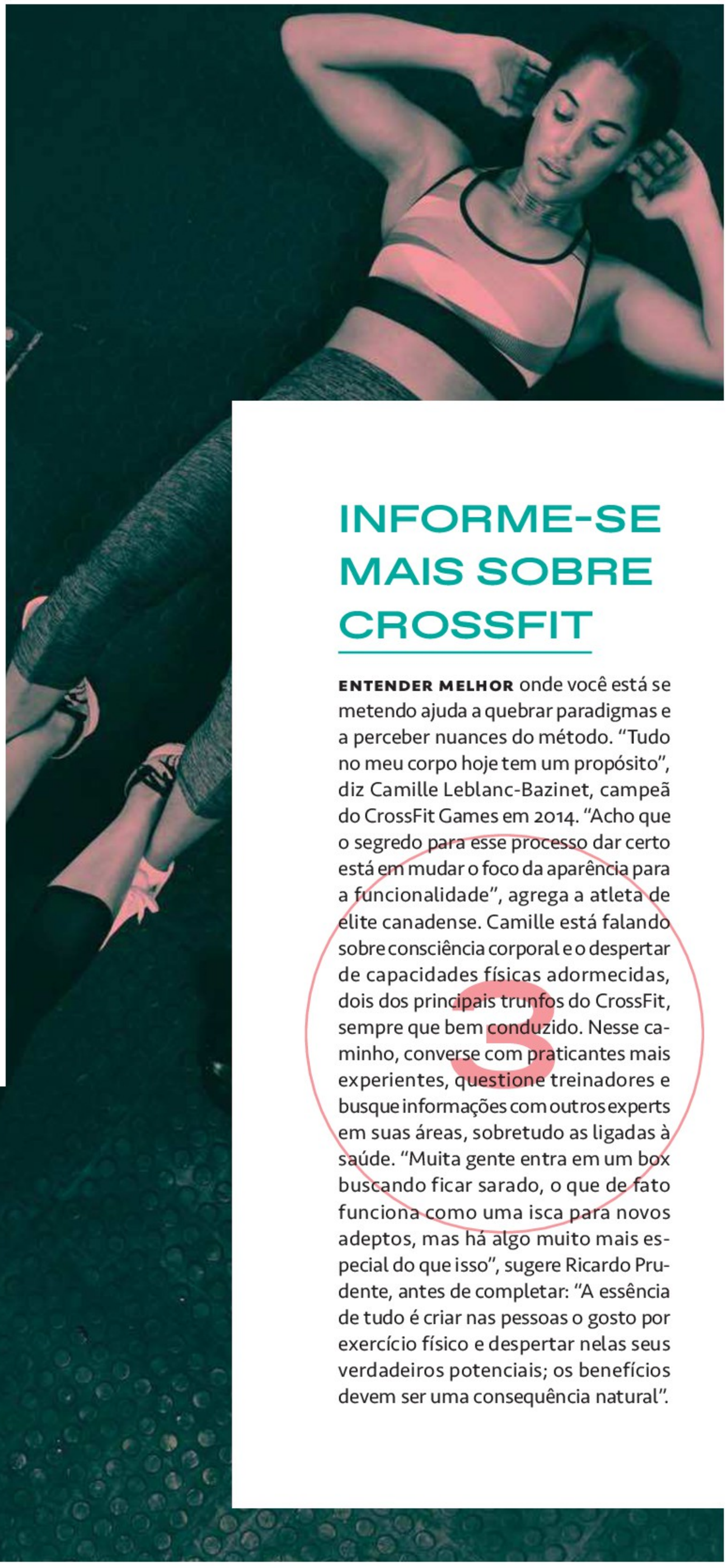
2

CONVERSE COM O TREINADOR

PARA COMEÇAR com o pé direito no CrossFit, é preciso contar com um instrutor experiente. "O treinador precisa saber o que o aluno está sentindo em cada momento do treino", defende Luiz Silveira, treinador do box paulistano BlackCat.

Antes de começar a treinar, você deveria falar sobre seu histórico prévio no esporte (ou a ausência dele) ao instrutor. Explique o que você quer, o que já fez, com que tipo de estímulo se sente confortável e tudo mais que julgar relevante para o processo.

Prefira turmas com poucos alunos por aula. Ex-atleta profissional dos 200 e 400 metros rasos, Luiz estudou técnicas e se aprofundou em cursos específicos de modalidades ligadas ao CrossFit, como o levantamento de peso, antes de começar a ensinar em 2015. Ele faz parte do seleto time de treinadores que apostam em grupos pequenos por aula. Dessa forma, você recebe mais atenção do instrutor, que pode avaliar melhor sua técnica e evolução pessoal.



3

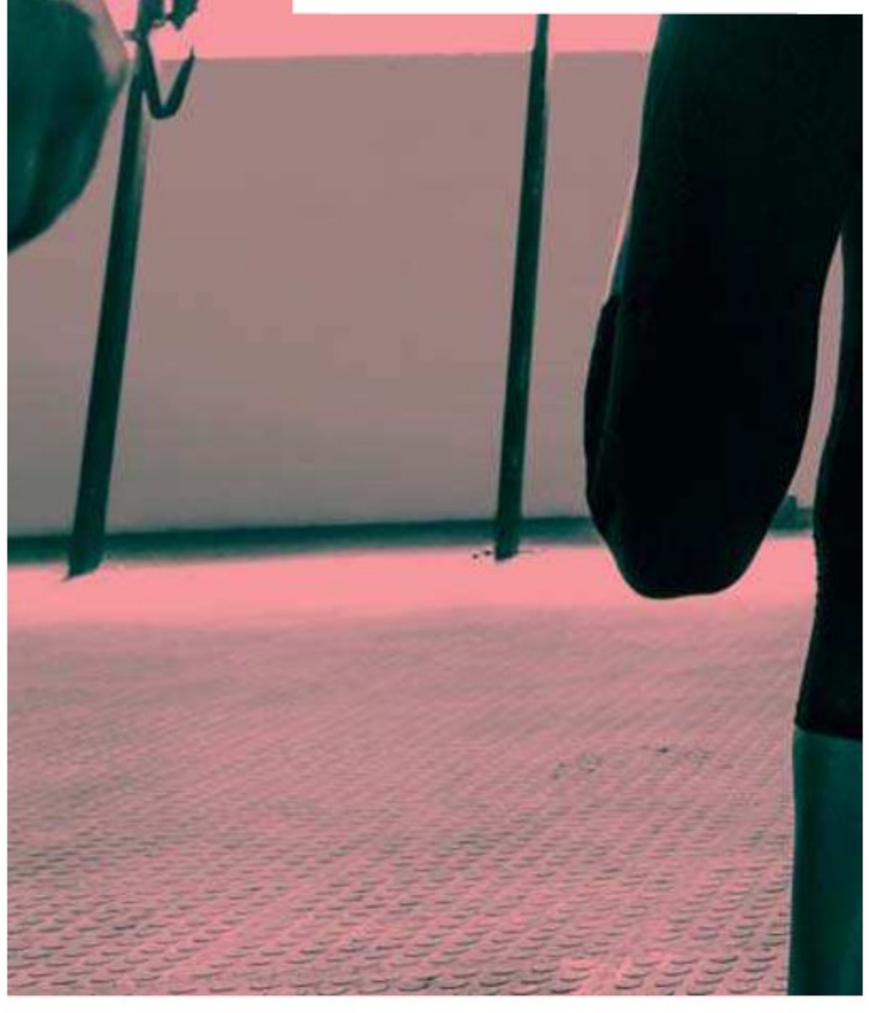
INFORME-SE MAIS SOBRE CROSSFIT

ENTENDER MELHOR onde você está se metendo ajuda a quebrar paradigmas e a perceber nuances do método. "Tudo no meu corpo hoje tem um propósito", diz Camille Leblanc-Bazinet, campeã do CrossFit Games em 2014. "Acho que o segredo para esse processo dar certo está em mudar o foco da aparência para a funcionalidade", agrega a atleta de elite canadense. Camille está falando sobre consciência corporal e o despertar de capacidades físicas adormecidas, dois dos principais trunfos do CrossFit, sempre que bem conduzido. Nesse caminho, converse com praticantes mais experientes, questione treinadores e busque informações com outros experts em suas áreas, sobretudo as ligadas à saúde. "Muita gente entra em um box buscando ficar sarado, o que de fato funciona como uma isca para novos adeptos, mas há algo muito mais especial do que isso", sugere Ricardo Prudente, antes de completar: "A essência de tudo é criar nas pessoas o gosto por exercício físico e despertar nelas seus verdadeiros potenciais; os benefícios devem ser uma consequência natural".

RESPEITE SEU RITMO

NEM TODO MUNDO lida bem com competição. E esse ponto é chave no CrossFit. Enquanto alguns se motivam com desafios e conseguem manter o equilíbrio entre esforço e atividades seguras, outros exageram na dose – e há ainda uma porcentagem de pessoas que se sentem intimidadas com esse tipo de cenário. Para João Abreu, sócio e *head coach* da CrossFit Brasil, em São Paulo, esse tem sido o principal ponto de desequilíbrio por aí. "Muitos treinadores gostam de competir e focam desde cedo nesse lado, moldando seus alunos dessa forma", diz João, que também é educador físico e fisiologista do exercício e tem buscado outro caminho. No seu box, apenas 10% dos alunos em média estão interessados realmente em competições. Os demais praticam sem visar essa vertente. A lista de praticantes inclui crianças, grávidas, três amputados, um cadeirante e adeptos com mais de 75 anos. João, que também pratica CrossFit, defende um bom senso dos instrutores, permitindo que cada interessado escolha seu caminho (competir ou não). "Um bom líder traz os alunos para mais perto e estimula a consciência dos movimentos", diz.

DIVIRTA-SE



PODE PARECER provocação pedir um sorriso no meio de um treino intenso. Mas a diversão é um dos ingredientes essenciais para se manter no CrossFit por bastante tempo. É o que dizem especialistas como Anita Pravatti, atleta de elite sediada em Campinas (SP), onde treina duro todo dia e cuida de um box, o CrossFit Pravatti. "Quando comecei a competir, eu me cobrava muito e tudo saía com mais dificuldade", diz. "Só quando me dei conta de que estava fazendo aquilo porque eu gostava, consegui relaxar e, ao tirar a pressão, pude alcançar resultados bem melhores", conta Anita, 32, mãe de uma menina de 6 anos, e uma das principais atletas do País. Um dos seus grande exemplos nesse trajeto tem sido a britânica Samantha Briggs, que sustenta essa mesma linha de pensamento. "Treinar duro todo dia deve ser justamente a parte da sua rotina em que você evolui se divertindo: exercitar-se não precisa ser uma penitência, mas sim seu escape", fala Samantha. "Adoro quando pessoas tentam cumprir desafios como escalar cordas ou se equilibrar de ponta-cabeça com os braços, pois, nessas horas, todo mundo se diverte, tanto quem está tentando pela primeira vez como quem está de fora incentivando", conclui a britânica.

teste de conhecimentos

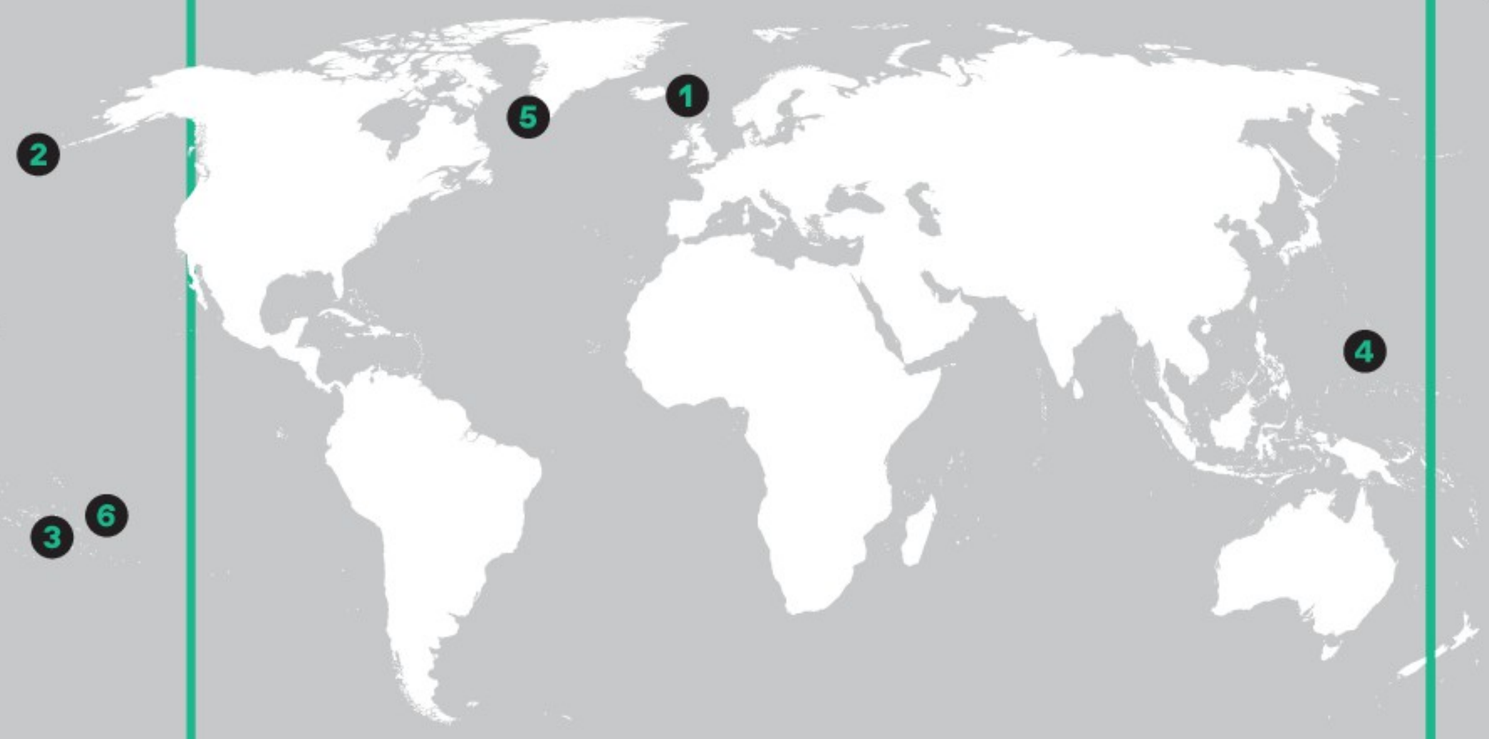
DOZE CURIOSIDADES & REVELAÇÕES SOBRE CROSSFIT

UM

TEM CROSSFIT AÍ?

QUASE SEMPRE, SIM! Dos já quase 150 países com box pelo planeta, encontramos os seis mais "isolados".

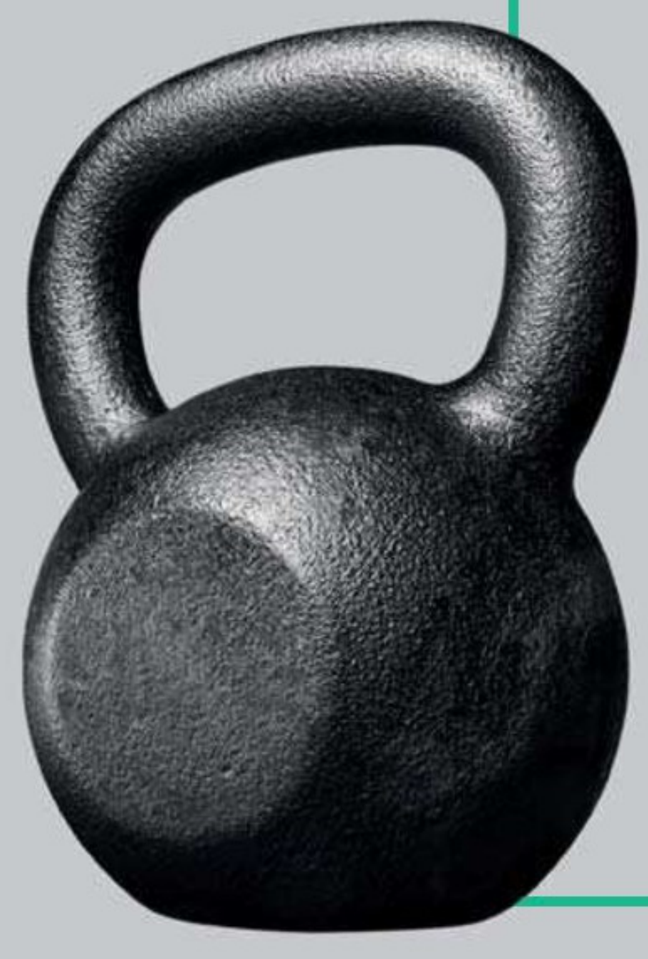
1. CrossFit **Torshavn** (Tórshavn, Ilhas Faroé)
2. CrossFit **Dutch Harbor** (Ilha Amaknak, Alasca)
3. **Tumuora** CrossFit (Rarotonga, Ilhas Cook)
4. CrossFit **Guahan** (Tamuning, Guam)
5. CrossFit **Inua** (Nuuk, Groenlândia)
6. CrossFit **Pearl of Pacific** (Faa'a, Polinésia Francesa)



DOIS

KETTLEBELL, O "PESO RUSSO"

Esta bola de ferro fundido com alças surgiu há mais de quatro séculos na Rússia. Nos mercados de rua, ela servia como contrapeso nas balanças, e os trabalhadores já brincavam com isso fazendo demonstração de força durante e após o expediente. A unidade de medida era o *pood* (1 *pood* = 16 kg). E o nome do peso em russo, na verdade, é *gyria*. Kettlebell veio mais recentemente, devido a seu formato (em inglês, *kettle* significa chaleira e *bell* é sino). Das brincadeiras nos mercados, a *gyria* virou esporte nacional na Rússia, com a primeira competição oficial disputada em 1948. Nas décadas seguintes, a prática ganhou força e, aos poucos, se firmou no Ocidente. Enquanto isso, no país de origem da modalidade, entidades federais exclusivas foram criadas para fomentar o uso do equipamento em prol da saúde pública e do aumento de produtividade entre trabalhadores braçais.



TRÊS

5 PERFIS DO INSTAGRAM PARA ENTENDER A ROTINA DOS ATLETAS DE ELITE

@bicepslikebriggs
Inglaterra; 530 mil*
A britânica **Samantha Briggs** venceu os CrossFit Games em 2013 e segue a mil com treinos, dicas e vídeos de seu dia a dia repleto de suor e endorfina.

@fikowski
Canadá; 345 mil
Com seu jeitão "maluco beleza", **Brent Fikowski** é um dos perfis mais chamativos em força e resistência que o CrossFit já produziu. Nas redes sociais, ele abre espaço para a brincadeira em meio a treinos para lá de sérios.

@anniethorisdottir
Islândia; 860 mil
Direto da Islândia, **Annie Mist Thorisdottir** é veterana nos Games, com sete participações (foi bicampeã em 2011 e 2012). Hoje é uma das embaixadoras da modalidade e uma verdadeira máquina de exercícios.

@pablochalfun
Brasil; 50 mil
O atleta, *head coach* e dono de box carioca **Pablo Chalfun** mostra os treinos que o levaram ao posto de primeiro brasileiro a entrar na categoria principal do CrossFit Games, após faturar o Regionals Latin America 2018.

@brenditacastro
México; 100 mil
Não duvide do potencial de **Brenda Castro**. Aos 29 anos, com seu 1,62 metro de altura, ela é, segundo o CrossFit, a atleta mais bem preparada fisicamente na América Latina em 2018.

**Número de seguidores em julho/2018.*

Imagens Stocksnapper (iStock) / Reprodução

QUATRO

ENQUANTO ISSO, NOS BASTIDORES...

• **DIVÓRCIO (1)** O CEO da CrossFit Inc., Greg Glassman, e Lauren Jenai, sua segunda esposa e cofundadora da empresa, se separaram oficialmente em 2012. Lauren quis vender seus 50% da companhia para a californiana Anthos Capital pelo valor de US$ 20 milhões. Greg ofereceu US$ 17,5 mi para pagamento em cinco anos, mas Lauren mostrou ao tribunal gastos que considerava levianos por parte do ex-marido, como um avião de quatro lugares (US$ 763 mil). Em novo acordo, ele acabou comprando a parte de Lauren por US$ 16,2 mi.

• **DIVÓRCIO (2)** No fim de junho de 2018, a CrossFit Inc. oficializou um processo contra a Reebok, patrocinadora oficial dos CrossFit Games. Com contrato de dez anos, válido até 2019, a empresa de artigos esportivos tem direito exclusivo de comercializar produtos com a marca CrossFit. A alegação é de que a Reebok falhou em repassar *royalties* e, inclusive, teria mudado o sistema de cálculo para mascarar pagamentos – as estimativas do processo rondam em torno de US$ 4,8 milhões de prejuízo à CrossFit.

• **OPS...** O ex-diretor de conhecimento (*Chief Knowledge Officer*) da CrossFit Inc. Russel Berger foi afastado no último mês de junho, por um *tweet* em que se referia à comunidade LGBT com a palavra "pecado" (*sin*). Na ocasião, ele agradecia aos donos da afiliada CrossFit Infiltrate, em Indianápolis (EUA), por cancelar um treino programado em alusão ao evento LGBT local Indy Pride. Na mensagem, Russel ainda acusava a ideologia LGBT de ser intolerante e uma ameaça à liberdade de expressão.

CINCO
TODOS HERO WOD EM UM ANO

Entre o Memorial Day de 2014 e 2015, a norte-americana Maggie Snyder completou todos os Hero WOD, os treinos do dia especiais em homenagem a combatentes das forças do país que morreram em combate. Foram 125 Hero WOD, o que incluiu completar quatro WOD em 24 horas e finalizar nove WOD durante três dias durante o mês de agosto. Ela ainda arrecadou US$ 10.860 (cerca de R$ 40 mil) com o feito, destinado à Wounded Warrior Project, ONG que ajuda veteranos de guerra. O mais difícil da lista, segundo Maggie, é o Spehar [veja abaixo].

Hero WOD Spehar
100 Thrusters*
100 Chest-to-bar pull-ups*
10 km de corrida

*Veja descrições completas na pág 32

SEIS

VOCÊ SABIA?

Diversos especialistas em fisiologia do exercício consideram o arranque (ou arranco), chamado de *Snatch* na versão em inglês adotada pelo CrossFit, como o segundo movimento mais complexo dentro dos Jogos Olímpicos. Por essa lógica, o primeiro é o salto com vara.

SETE
65 ANOS

É a idade do norte-americano **Clarke Holland**, competidor mais velho dos CrossFit Games em 2016 e 2017. Atleta da categoria Máster 60+, Holland começou a praticar aos 58 anos, buscando melhorar seu tempo na meia-maratona.

NOVE
O MAIS CRITICADO

KIPPING PULL-UP. Usar o impulso do corpo ao subir em repetições de barra fixa é um movimento defendido pelo método CrossFit, baseado principalmente na combinação de exercícios e intensidade. Alguns críticos de outras vertentes da preparação física, no entanto, consideram uma trapaça que também pode induzir lesões.

OITO

US$ 2 MILHÕES
(ou R$ 7,7 mi) é a premiação total dos CrossFit Games 2018.

US$ 300 MIL
(R$ 1,5 mi) é o prêmio para cada vencedor de categoria principal.

245 MIL
adeptos do CrossFit realizaram as seis etapas de desafios iniciais para alcançar os CrossFit Games.

X

O MAIS DESEJADO

RING MUSCLE UP. Esse exercício-chave na prática de ginástica consiste em elevar o corpo com a própria força segurando duas argolas suspensas (com cada uma das mãos), terminando com ambos os braços esticados. Como a maior parte dos adeptos não tem experiência anterior com esse tipo de movimento, conquistá-lo é um grande trunfo dentro do box.

DEZ

ODE AO BURPEE

DE ONDE VEIO? O movimento foi criado em 1939 pelo norte-americano Royal Huddleston Burpee, um estudante de fisiologia do exercício que buscava um teste eficaz para medir a capacidade física. Burpee se graduou na área no ano seguinte pela Universidade Columbia. Seu exercício inicial englobava quatro movimentos. Não era preciso encostar o corpo no solo na parte inferior, tampouco saltar para completar o outro extremo da sequência.

PARA ONDE FOI? Nos anos seguintes da criação de Burpee, a prática ganhou repercussão entre militares e não demorou a se espalhar pelo mundo. Bastante comum na rotina do CrossFit, o burpee é usado desde com treinos sérios até em brincadeiras, como pagar uma prenda por chegar atrasado na aula. (Veja mais sobre o burpee na pág. 33)

ONZE

EXISTE CROSSFIT PARA CRIANÇAS?

SIM, o CrossFit Kids é um programa criado em 2004 e oficializado sob o comando exclusivo da CrossFit Inc. desde 2010. Há um curso específico da organização (o CrossFit Kids Trainer), exigido para ministrar aulas do tipo. Nesse caso, as dinâmicas são muito mais lúdicas e a intensidade do método é drasticamente reduzida. Locais para a prática podem ser encontrados em *map.crossfit.com*.

DOZE

VOCÊ PODE COM ELE?

MURPHY. Esse clássico Hero WOD do CrossFit é uma homenagem ao tenente da Marinha dos Estados Unidos Michael Murphy. Nascido em Nova York (EUA), Murphy perdeu a vida no Afeganistão aos 29 anos, em 28 de junho de 2015. O treino a seguir, segundo consta, era um de seus favoritos e recebia o nome de Body Armor pelo seu criador original:

Corra 1,6 km
Complete 100 elevações
na barra fixa (pull-ups)
Faça 200 flexões de braço (push-ups)
Complete 300 agachamentos (squats)
Corra 1,6 km

Instruções oficiais: Esse é um WOD por tempo, você deve completá-lo em até 40 minutos. Divida as repetições como quiser, mas só passe ao exercício seguinte ao acabar o anterior. Se tiver um colete com peso, vista-o.

...E COM ELA?

BARBARA. Os chamados *benchmarks* são treinos do dia especiais que visam medir o nível dos praticantes. Quando recebem o nome de mulheres, segundo a dinâmica crossfiteira, é sinal de desafio. Ao escutar Barbara, repita no menor tempo possível cinco *rounds* seguidos de:

20 elevações na barra fixa (pull-ups)
30 flexões de braço (push-ups)
40 abdominais (sit-ups)
50 agachamentos (squats)

Imagens Kudou / Mclanefx / Photology1971 / Ivanastar (iStock)

EDITORA Abril

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alecsandra Zapparoli, Giancarlo Civita

Presidente do Grupo Abril: Giancarlo Civita

Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alecsandra Zapparoli
Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo
Diretor de Assinaturas: Ricardo Perez
Diretora da Casa Cor: Lívia Pedreira
Diretora de Mercado: Isabel Amorim
Diretor de Planejamento, Controle e Operações: Edilson Soares
Diretora de Serviços de Marketing: Andrea Abelleira
Diretor de Tecnologia: Carlos Sangiorgio

Diretor Editorial – Estilo de Vida: Alecsandra Zapparoli

SUPER INTERESSANTE

Diretor de Redação: Alexandre Versignassi
Diretor de Arte: Fabricio Miranda
Editores: Bruno Garattoni e Tiago Jokura
Editores Assistentes: Ana Carolina Leonardi e Lucas Pasqual
Designers: Juliana Caro e Tainá Ceccato
Repórteres: Bruno Vaiano, Felipe Germano e Pâmela Carbonari

DOSSIÊ SUPER INTERESSANTE

Editor: Bruno Garattoni

Colaboraram nesta edição: Patricia Julianelli e Bruno Romano (edição e textos), Arquivo · Hannah Uesugi e Pedro Botton (direção de arte), Alexandre Sato, Guilherme Henrique e Leandro Robles (ilustrações), MrBig Photo / iStock (foto da capa), Alexandre Carvalho (revisão) e Anderson C. S. de Faria (produção gráfica).

A CIÊNCIA DO CROSSFIT
ISBN 978-85-69522-73-7

é um livro da Editora Abril S.A., distribuído em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo.
O Dossiê A ciência do crossfit não admite publicidade redacional.

IMPRESSO NA GRÁFICA ABRIL

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

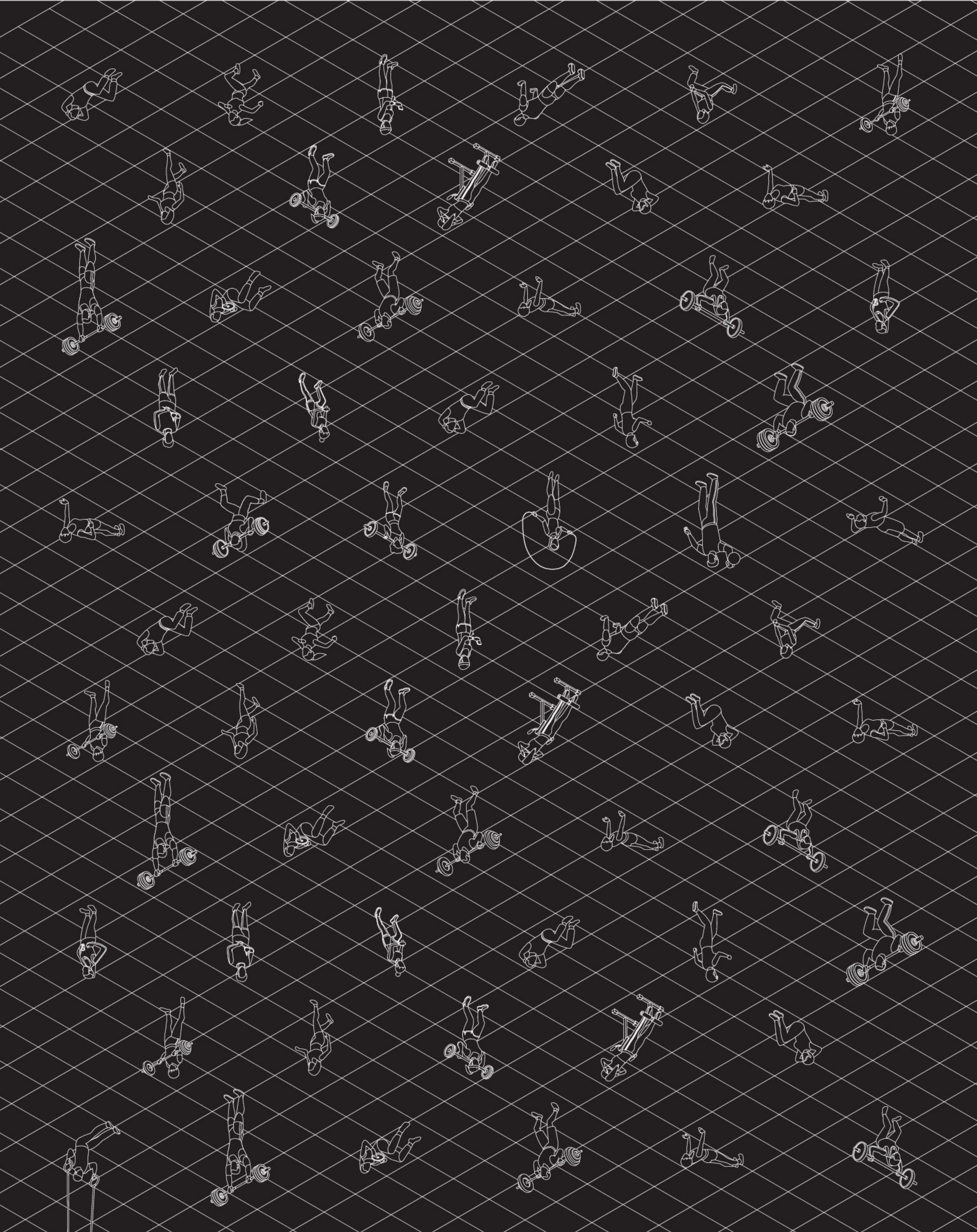
J94c

Julianelli, Patricia
A ciência do crossfit. / Patricia Julianelli e Bruno Romano.
– São Paulo: Abril, 2018.
68 p ; il. ; 27 cm.

(Dossiê Superinteressante , ISBN 978-85-69522-73-7; ed. 393)

1. Saúde – Atividade física. 2. Esportes - Crossfit. 3. Esportes – Treinamento - Performance. I. Título. II. Julianelli, Patricia. III. Romano, Bruno. IV. Série.

CDD 613.72



feira Guia do Estudante 2018

AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR SUA PROFISSÃO. IMPERDÍVEL!

A DIREÇÃO CERTA PARA VOCÊ COMEÇAR SUA CARREIRA

- Estandes de faculdades e palestras sobre + de 100 profissões
- Testes vocacionais grátis para ajudar você a escolher sua carreira
- Apresentações especiais com o ex-jogador Cafu, Prof. Jubilut e outros influencers
- Tudo o que você precisa saber para cursar uma universidade em Portugal

INSCREVA-SE GRÁTIS • FEIRAGUIADOESTUDANTE.COM.BR

APOIO São Paulo turismo www.spturis.com | anhembi .com.br

Anuncio Feira GE 202x266v2.indd 1 8/7/18 12:37

BAIXAR
SOFTWARE
BAIXE SOFTWARES E JOGOS
PARA WINDOWS E ANDROID
REVISTAS, EBOOKS,
GRÁFICOS, FONTES
TRUETYPE, ÍCONES...
e muito mais!
Confira!
VISITE-NOS: www.baixarsoftware.com